



Four à micro-ondes Cuisinart MC	CMW-100C

Pour votre sécurité et votre satisfaction continue,
prenez toujours le temps de lire le livret d'instructions attentivement avant d'utiliser l'appareil.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

MISE EN GARDE : Afin de réduire les risques d'incendie, de choc électrique, de brûlure ou tout autre type de blessure corporelle, ainsi qu'une exposition dangereuse aux micro-ondes; lorsque vous utilisez un four à micro-ondes ou tout autre type d'appareil électrique, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

1. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.
2. Lisez et respectez les « PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER UNE ÉVENTUELLE EXPOSITION EXCESSIVE AUX MICRO-ONDES » que vous trouverez à la page 3.
3. Cet appareil doit être mis à la terre. Branchez-le uniquement dans une prise de courant convenablement mise à la terre. Consultez les « INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE » à la page 4.
4. Installez l'appareil conformément aux instructions d'installation fournies aux pages 7 et 8.
5. Ne faites pas chauffer dans le four des aliments hermétiques par nature, comme des œufs entiers, ou des récipients fermés hermétiquement, comme les petits pots pour bébé. L'augmentation de la pression peut provoquer leur explosion.
6. Utilisez cet appareil uniquement aux fins prévues et décrites dans le présent livret. N'utilisez pas de produits chimiques corrosifs ou de produits qui dégagent des vapeurs dans le four. Ce four à micro-ondes a été spécialement conçu pour réchauffer ou cuire les aliments, et non pour être utilisé en laboratoire ou à des fins industrielles.
7. Comme pour tout autre appareil électrique, exercez une supervision étroite lorsque le four est utilisé par des enfants.
8. Ne faites pas fonctionner l'appareil lorsque son cordon d'alimentation ou sa fiche de branchement sont endommagés ou après qu'il a mal fonctionné, a tombé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit.
9. Cet appareil ne doit être réparé que par un technicien autorisé. Appelez au 1-800-472-7606.
10. Ne recouvrez ni n'obstruez aucune des ouvertures de l'appareil.
11. N'utilisez pas et ne laissez pas l'appareil à l'extérieur.
12. N'utilisez pas l'appareil à proximité de l'eau, par exemple, près d'un évier de cuisine ou d'une piscine ni dans un sous-sol humide.
13. N'immergez pas le cordon d'alimentation ou la fiche de branchement dans l'eau.
14. Tenez le cordon à l'écart de surfaces chaudes.
15. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'une table ou d'un comptoir.
16. Pour nettoyer les surfaces de la porte et du four qui se touchent lorsque la porte est fermée, essuyez-les seulement avec une éponge ou un chiffon imbibé de savon ou d'un détergent doux non abrasif.
17. Pour réduire le risque d'incendie à l'intérieur du four :

a) Évitez de faire trop cuire les aliments. Surveillez attentivement le four lorsque vous recouvrez les aliments de papier ciré ou d'une pellicule de plastique ou de tout autre matériau servant à faciliter la cuisson, mais qui peut s'enflammer dans le four à micro-ondes.

b) Retirez les attaches de métal et autres accessoires métalliques des emballages en papier ou en plastique avant de placer ceux-ci dans l'appareil.

c) Si un feu se déclare dans le four, laissez la porte fermée, éteignez le four et débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au tableau de distribution (fusible ou disjoncteur).

d) Ne rangez rien à l'intérieur du four. Ne laissez pas d'article en papier, d'ustensile de cuisine ou d'aliments dans le four lorsque celui-ci n'est pas utilisé.

18. Les liquides comme l'eau, le café ou

le thé peuvent être surchauffés, c'est-à-dire dépasser leur point d'ébullition, sans avoir l'air de bouillir. L'ébullition peut ne pas être visible lorsque vous sortez le récipient du four. LES LIQUIDES BRÛLANTS PEUVENT SOUDAINEMENT SE METTRE À BOUILLIR ET DÉBORDER LORSQU'ON DÉPLACE LE RÉCIPIENT OU QU'ON Y PLONGE UN USTENSILE.

19. Pour réduire le risque de blessures :
a) Ne surchauffez pas le liquide.
b) Remuez le liquide avant de placer le récipient dans le four et remuez-le de nouveau à mi-temps.
c) N'utilisez pas de récipients à parois verticales au goulot étroit. Optez pour des récipients à large col.
d) Après le réchauffage, laissez le récipient reposer dans le four pendant au moins 20 secondes avant de le sortir.
e) Faites très attention lorsque vous plongez une cuillère ou un autre ustensile dans le récipient. Le liquide pourrait soudainement se mettre à bouillir et déborder.

20. N'utilisez pas la cafetière dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. Lorsque vous rangez un appareil électrique dans une armoire pour appareils ménagers, débranchez-le toujours. Un contact pourrait accidentellement mettre l'appareil en marche, ce qui représente un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche une paroi intérieure de l'armoire ou que la porte de l'armoire touche l'appareil lorsque vous la fermez.

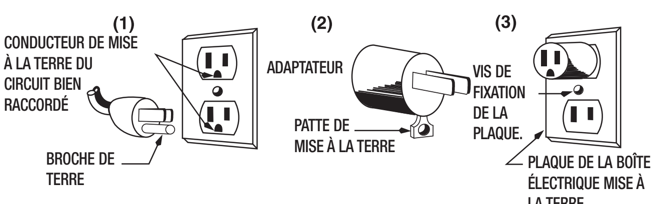
CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

PRÉCAUTIONS POUR ÉVITER UNE ÉVENTUELLE EXPOSITION EXCESSIVE AUX MICRO-ONDES

1. N'essayez jamais de faire fonctionner l'appareil porte ouverte. Cela vous exposerait aux effets nocifs des micro-ondes. Il est important de ne pas essayer de modifier ou de contourner le système de verrouillage de sécurité intégré au mécanisme de la porte.

2. Ne placez pas d'objets entre la surface avant du four et la porte. Ne laissez pas de résidus d'aliments ou de produits de nettoyage s'accumuler sur les surfaces assurant l'étanchéité.

3. Ne faites pas fonctionner l'appareil s'il est endommagé. Il est particulièrement important que la porte ferme bien. Vérifiez que la porte n'est pas déformée, que les charnières et les loquets ne sont pas brisés ou desserrés et que les joints de porte assurent l'étanchéité.



4. Confiez tout réglage ou toute réparation de l'appareil à un technicien qualifié.

   Gardez l'appareil propre, sans quoi la surface pourrait se détériorer, ce qui pourrait exposer l'utilisateur aux effets dangereux des micro-ondes.

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

DANGER - Risque de choc électrique
Le contact avec certains des composantes internes expose l'utilisateur à des blessures graves ou à la mort. Ne pas

démonter l'appareil.

MISE EN GARDE – Risque de choc électrique
Si l'appareil n'est pas correctement mis à la terre, l'utilisateur s'expose à des chocs électriques. Ne pas brancher l'appareil dans la prise murale tant qu'il n'est pas correctement installé et mis à la terre.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

L'appareil doit être mis à la terre. S'il devait survenir un court-circuit, la prise de terre permet au courant de s'échapper, ce qui réduit le risque de choc électrique. L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation comportant un fil et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant correctement installée et mise à la terre.

Si vous ne comprenez pas bien les instructions de mise à la terre ou en cas d'incertitude quant à la mise à la terre de l'appareil, consultez un électricien ou un technicien qualifié. Si vous devez absolument vous servir d'un cordon prolongateur, utilisez uniquement un cordon à trois fils muni d'une fiche à trois broches avec prise de terre, que vous ne brancherez que dans une prise de courant à trois alvéoles qui recevra complètement la fiche du four à micro-ondes.

1. L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court afin de réduire les risques d'enchevêtrement ou de chute reliés à un cordon long.
2. Il serait préférable de ne pas utiliser de cordon prolongateur, mais vous pouvez le faire à la conduire de suivre les précautions ci-dessous.
3. Si vous devez utiliser un cordon prolongateur :
   - il doit avoir un calibre égal ou supérieur à celui de l'appareil
   - il doit être trifilaire
   - il doit être placé de façon à ne pas pendre du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne trébuche dessus.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

Ceci n'est pas un four à micro-ondes ordinaire. Il offre beaucoup plus, à l'intérieur comme à l'extérieur. L'intérieur est fabriqué en acier inoxydable massif, non poreux et facile à désinfecter. À l'extérieur, il comporte 25 fonctions programmées. En plus de faciliter grandement les tâches standard comme le réchauffage et la décongélation d'aliments particuliers en adaptant la durée de l'opération et la puissance, il est assez grand et assez intelligent pour vous permettre de cuisiner des mets à partir de zéro. Consultez nos recettes pour faire cuire du poisson, du riz ou des légumes à l'étuvée, ou même pour rôtir de l'ail. Et ne manquez pas les touches spéciales pour faire cuire 2, 4 ou 6 tranches de bacon. Cuisinez santé, rapidement et facilement… grâce au four à micro-ondes en acier inoxydable de Cuisinart.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Pour réduire les risques d'incendie, de choc électrique, de blessures corporelles ou d'exposition excessive aux micro-ondes pendant que vous utilisez votre four, vous devez suivre les précautions élémentaires suivantes :

1. Le four doit être placé sur une surface de niveau.
2. Le plateau tournant et son anneau doivent être dans le four pendant la cuisson. Manipulez le plateau en verre avec précaution et déposez les plats de cuisson dessus en douceur pour ne pas le casser.
3. L'utilisation inappropriée d'une cocotte brunisseuse peut faire casser le plateau tournant. Voyez la rubrique sur « les matériaux compatibles avec les micro-ondes » à la page 6.
4. Utilisez seulement l'emballage de la taille précisée lorsque vous utilisez la fonction programmée pour le maïs éclaté.
5. L'appareil comporte plusieurs interrupteurs de sécurité intégrés qui l'empêchent de fonctionner quand la porte est ouverte. N'essayez pas de modifier ces interrupteurs de quelque façon que ce soit.
6. Ne faites pas fonctionner le four lorsqu'il est vide. Faire fonctionner le four sans placer d'aliments à l'intérieur ou avec des aliments contenant très peu d'humidité risque de causer un incendie, de carboniser les aliments ou de produire des étincelles.
7. Ne faites pas cuire du bacon directement sur le plateau tournant. S'il devient trop chaud, le plateau pourrait se casser.
8. Ne faites pas chauffer le biberon ou des aliments pour bébé dans le four. Un chauffage inégal pourrait causer des points chauds, ce qui pourrait occasionner des brûlures.
9. Ne faites pas chauffer d'aliments dans des récipients à goulot étroit, comme des bouteilles de sirop.
10. Ne faites pas frire d'aliments dans le four.
11. N'utilisez pas le four pour préparer des conserves maison, puisqu'il est impossible de s'assurer que le contenu entier du pot aura atteint la température d'ébullition.
12. N'utilisez pas le four à des fins commerciales. Il est conçu pour un usage domestique seulement.
13. Pour prévenir l'ébullition soudaine des liquides chauds à la sortie du four et pour éviter les blessures, remuez le liquide avant de placer le récipient dans le four et remuez-le de nouveau à mi-temps. Après le réchauffage, laissez le récipient reposer dans le four pendant quelques secondes et remuez-le de nouveau avant de le sortir.
14. En négligeant la propreté de votre four, vous risquez d'en détériorer les surfaces et par conséquent de réduire la durée de vie de l'appareil et de créer des situations dangereuses.
15. Ne laissez pas le cordon d'alimentation pendre du bord de la table ou du comptoir.
16. Pour nettoyer la porte et les surfaces du four, utilisez seulement un savon ou un détergent non abrasif et doux appliqué avec une éponge et un chiffon.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Modèle :	CMW-100C
Tension nominale :	120V~ 60Hz
Puissance d'entrée nominale :	1450W
Puissance de sortie nominale :	1000W
Capacité du four :	28L
Diamètre du plateau tournant :	12,40 pouces (31,5 cm)
Dimensions externes (LxHxP) :	20,1 x 17,3 x 11,1 pouces (52,0 x 44,4 x 32,5 cm)
Poids net approximatif :	33,5 lb (15,2 kg).

17. Les liquides comme l'eau, le café ou le thé peuvent être surchauffés, c'est-à-dire qu'ils peuvent dépasser leur point d'ébullition, sans avoir l'air de bouillir. Lorsque vous sortez le récipient du four ou que vous y plongez un ustensile comme une cuillère, les liquides brûlants peuvent soudainement se mettre à bouillir et déborder.

RÉCIPIENTS

MISE EN GARDE : Risque de blessure corporelle

Les récipients fermés hermétiquement peuvent exploser. Il faut ouvrir les récipients fermés et percer les sachets en plastique avant la cuisson.

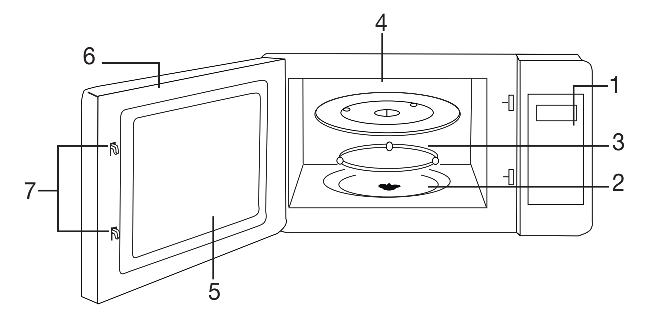
Voyez les tableaux aux pages 6 et 7 pour connaître les matériaux qui sont compatibles avec les micro-ondes et ceux qui ne le sont pas. Certains matériaux non-métalliques ne devraient pas être utilisés dans le four. En cas d'incertitude quant à la compatibilité d'un récipient (matériau) avec les micro-ondes, effectuez le test suivant.

Pour tester le récipient pour utilisation au four à micro-ondes :

1. Versez une tasse d'eau (250 mL) dans une tasse graduée en verre. Placez-la dans le four à l'intérieur ou à côté du récipient que vous désirez tester.
2. Chauffez à la puissance maximale pendant 1 minute.
3. Touchez le récipient avec précaution. S'il est chaud, il ne doit pas être utilisé pour la cuisson aux micro-ondes.
4. Ne dépassez pas 1 minute de chauffage.

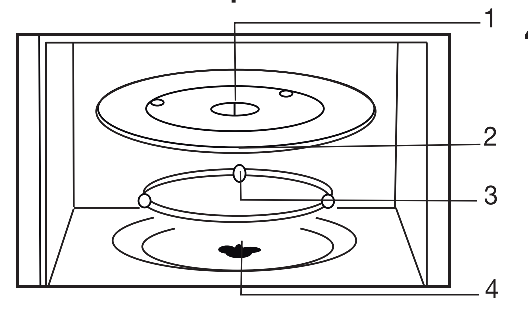
INSTALLATION DU FOUR

Pièces et accessoires



Retirez le four et tout le contenu de la boîte et de la cavité du four.

1. **Tableau de commande**
2. **Arbre de rotation du plateau tournant**
3. **Anneau du plateau tournant**



4. **Plateau tournant en verre**
5. **Hublot**
6. **Porte**
7. **Mécanisme de verrouillage de sécurité**

INSTALLATION DU PLATEAU TOURNANT

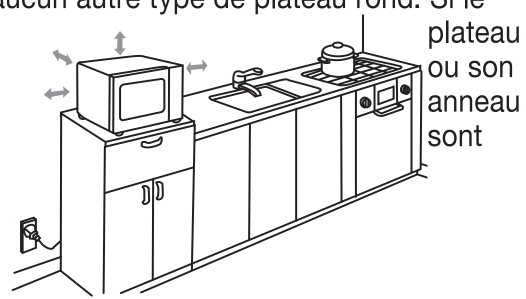
1. **Moyeu (sur le fond du plateau)**
2. **Plateau en verre**
3. **Anneau tournant**
4. **Arbre de rotation**

Ne placez jamais le plateau tournant à l'envers. Ne faites jamais quoi que ce soit qui risque d'empêcher le plateau de tourner librement.

Le plateau en verre et l'anneau tournant doivent toujours être utilisés pendant la cuisson.

Les aliments ou les récipients doivent toujours être placés sur le plateau tournant pour la cuisson.

Ne remplacez pas le plateau tournant par aucun autre type de plateau rond. Si le plateau ou son anneau sont



endommagés ou brisés, vous pouvez

MATÉRIAUX COMPATIBLES AVEC LES MICRO-ONDES

FORMATION D'UN ARC ÉLECTRIQUE :

L'arc électrique se reconnaît à un bruit de crépitement et à la présence d'étincelles. Il peut produire une chaleur intense qui peut endommager l'intérieur du four ou les récipients utilisés dans le four. Il peut également causer un incendie.

La formation d'un arc est causée par la présence d'articles en métal (récipients, brochettes, brides ou attaches) dans le four. Pour l'éviter, utilisez seulement des matériaux micro-ondables, c'est-à-dire résistants aux micro-ondes. Consultez les tableaux des matériaux compatibles ou incompatibles avec les micro-ondes ou suivez les consignes du fabricant du récipient ou de l'emballage.

Assiettes et tasses en papier	Utilisables pour le réchauffage ou la cuisson rapide. Ne pas laisser le four sans surveillance pendant leur utilisation. Rechercher des articles spécialement marqués pour l'utilisation aux micro-ondes, c'est-à-dire sans colourant ou teinture.
Cocotte brunisseuse	Utiliser seulement les cocottes brunisseuses munies d'une base qui les soulève d'au moins 3/16 de pouce (5 mm) du plateau tournant. Toute autre utilisation risque de faire casser le plateau.
Essuie-tout	Utilisables pour couvrir les aliments qu'on réchauffe et pour absorber les matières grasses. À utiliser sous surveillance et seulement pour de courtes périodes de cuisson.
Papier ciré	Utilisable pour recouvrir les aliments et empêcher les éclaboussures et pour contenir l'humidité à l'intérieur des aliments.
Papier d'aluminium	On peut utiliser de petits morceaux de papier d'aluminium lisses pour recouvrir les parties minces de la volaille qui risquent de trop cuire. Cependant, le papier doit se trouver à au moins 1 pouce (2,5 cm) des parois du four pour éviter la formation d'un arc.
Papier sulfurisé	Utilisables pour recouvrir les aliments et empêcher les éclaboussures ou pour former des papillotes pour la cuisson à l'étuvée.
Pellicule plastique	Micro-ondable seulement. Utilisable pour recouvrir les aliments afin d'en contenir l'humidité pendant la cuisson. Ne doit pas venir en contact avec les aliments. Fendre ou percer avant le refroidissement.
Plastique	Doit être marqué « utilisable aux micro-ondes ». Suivre les consignes du fabricant. Certains récipients en plastique peuvent fondre lorsqu'ils contiennent des aliments chauds. Les sachets cuisson et les sacs en plastique hermétiquement fermés doivent être fendus, percés ou ouverts selon les instructions fournies sur l'emballage. Ne pas réutiliser les récipients en plastique des mets congelés ou des mets pour emporter.
Pots en verre	Toujours retirer le couvercle. Utiliser seulement pour réchauffer les aliments jusqu'à ce qu'ils soient chauds. La plupart des pots en verre ne sont pas résistants à la chaleur et peuvent se casser. Utiliser seulement des pots en verre trempé. Les pots destinés aux conserves maison sont en verre trempé et résistent aux micro-ondes.
Sacs de cuisson allant au four	Suivre les consignes du fabricant. Ne pas fermer avec des attaches métalliques. Percer le sac pour permettre à la vapeur de s'échapper.
Thermomètres	Utiliser seulement les thermomètres conçus pour la cuisson aux micro-ondes (thermomètres à viande ou à bonbon).before cooling.
Vaisselle	Micro-ondable seulement. Suivre les consignes du fabricant. Ne pas utiliser d'articles fêlés ou ébréchés.
Verrerie	Utiliser seulement des verres qui résistent à la chaleur, sans garniture métallique. Ne pas utiliser de verres fêlés ou ébréchés.

MATÉRIAUX INCOMPATIBLES AVEC LES MICRO-ONDES

Attaches métalliques	Peut provoquer la création d'un arc électrique et causer un incendie dans le four.
Bois	Le bois se dessèche dans le four et peut se fendre ou craqueler.
Boîte d'aliments en carton munie d'une poignée en métal	Peut provoquer la création d'un arc électrique. Transférer les aliments dans un récipient micro-ondable.
Mousse de polystyrène	Exposée à des températures élevées, la mousse de polystyrène peut fondre ou contaminer le contenu.
Plateau en aluminium	Peut provoquer la création d'un arc électrique. Transférer les aliments dans un récipient micro-ondable.
Sacs en papier	Peut prendre feu dans le four.
Ustensiles en métal ou garnis de métal	Le métal empêche les micro-ondes d'atteindre les aliments. Peut provoquer la création d'un arc électrique.

obtenir un remplacement en communiquant avec le service après-vente. (Voir les renseignements utiles à la page 12.).

INSTALLATION SUR LE COMPTOIR

Retirez tout le matériel d'emballage et les accessoires. Examinez le four. Vérifiez qu'il ne présente aucun dommage, comme des bosses ou une porte brisée. N'installez pas le four s'il est endommagé.

Retirez le film protecteur qui recouvre la surface de la caisse.

Ne retirez pas le film protecteur qui est fixé sur la paroi droite à l'intérieur du four; il protège le magnétron.

1. Choisissez un endroit de niveau qui offre suffisamment d'espace pour la prise d'air et les sorties d'air.

   Laissez un espace minimal de 3 pouces (7,5 cm) entre le four et toute surface adjacente. Un côté doit être ouvert.

   a. Laissez un espace libre d'au moins 12 pouces (30 cm) au-dessus du four.

   b. Ne retirez pas les pieds du four.

   c. Ne bloquez pas la prise d'air ou les sorties d'air, car cela risquerait d'endommager le four.

   d. Choisissez un emplacement aussi éloigné que possible des postes de radio ou de télévision. Le fonctionnement du four peut provoquer des interférences dans la réception radio ou télé.

2. Branchez le four dans une prise ordinaire ayant les mêmes tension et fréquence que celles indiquées sur la plaque signalétique de l'appareil.

MISE EN GARDE : N'installez pas le four au-dessus d'une cuisinière ou d'un appareil qui produit de la chaleur. La chaleur risquerait d'endommager le four et la garantie serait annulée.

TABLEAU DE COMMANDE ET CARACTÉRISTIQUES

1. **AM/PM**
2. **Memory (Mémoire)**
3. **Kitchen Timer (Minuterie)**
4. **Auto Defrost (Décongélation automatique)**
5. **Time Defrost (Décongélation minutée)**
6 **Auto Menu (Cuisson automatique)**
7. **Number Keys (Touches numériques)**
8. **Clock/Pre-Set (Horloge/départ différé)**
9. **Power (Puissance)**

10. **Stop/Clear (Arrêt/effacement)**
Avant la mise en marche du four, sert à effacer toutes les commandes entrées. EN cours de fonctionnement, un abaissement de la touche arrête le four; deux abaissements annulent toutes les commandes entrées.

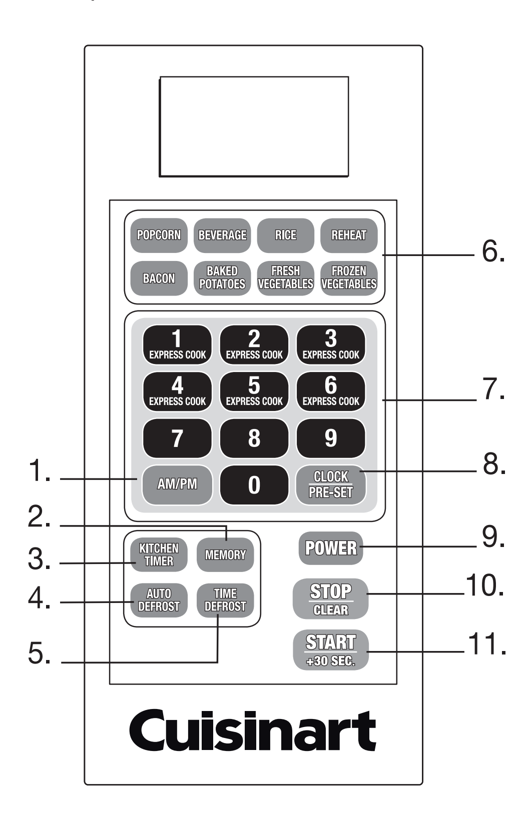
11.

Niveau	Puissance	Affichage
10	100%	PL10
9	90%	PL9
8	80%	PL8
7	70%	PL7
6	60%	PL6
5	50%	PL5
4	40%	PL4
3	30%	PL3
2	20%	PL2
1	10%	PL1

Start/+30 seconds (Marche/+30 secondes)

FONCTIONNEMENT

1. **Niveau de puissance**
Le four est doté de dix niveaux de puissance.



Remarque : Pour régler la puissance à tout autre niveau que le plus élevé, vous n'avez qu'à appuyer à plusieurs reprises sur la touche POWER jusqu'à l'affichage du niveau de puissance désiré. La puissance va de la plus élevée à la plus faible.

Utilisez les touches numériques pour régler la durée de cuisson. La durée peut être réglée entre 1 seconde et 99 minutes, 99 secondes. Pour régler une durée supérieure à une minute, entrez aussi les secondes. Par exemple, pour 30 minutes, appuyez sur 3, puis sur 0, 0 et encore 0.

2. **Réglage de l'horloge ou du départ différé**
   a. Appuyez sur la touche CLOCK.
   b. Pour entrer l'heure exacte, il faut entrer au moins trois chiffres. Par exemple, pour 2:21 pm, vous devez appuyer sur 2, puis sur 2 et sur 1.
   c. Abaissez la touche AM/PM pour sélectionner AM (avant-midi) ou PM (après-midi).
   d. Appuyez sur la touche CLOCK pour terminer le réglage.

3. **Minuterie**
   a. Appuyez sur la touche KITCHEN TIMER.
   b. Appuyez sur les touches numériques pour entrer la durée de cuisson. Par exemple, pour 2,30 minutes, appuyez sur 2, puis sur 3 et sur 0. (La durée de cuisson maximale est de 99 minutes 99 secondes.)
   c. Appuyez sur START/+30SEC pour terminer le réglage : le voyant « Clock » s'allume.
   d. À l'expiration du délai de cuisson, le voyant s'éteint et l'avertisseur sonne cinq fois.

4. **Cuisson minutée**

a. Appuyez sur la touche POWER à plusieurs reprises afin de régler la puissance : l'afficheur présentera et ou .

b. Entrez la durée de cuisson à l'aide des touches numériques. La durée de cuisson maximale est de 99 minutes

99 secondes.

c. Appuyez sur la touche START/+30SEC pour démarrer la cuisson : l'afficheur présentera la durée de cuisson restante, l'indicateur « : » ou les icônes , ou clignoteront.

Remarque : Pendant la cuisson, si l'on abaisse la touche STOP/CLEAR ou que le fonctionnement est interrompu pendant une minute, le four se remet automatiquement à son réglage précédent.

5. **Cuisson express**

a. Démarrez la cuisson express à la puissance maximale (100 %) pour une période de 1 à 6 minutes en appuyant sur les touches numériques express 1 à 6. Abaissez START/+30SEC pour prolonger la durée de cuisson : la durée maximale de cuisson est de 99 minutes 59 secondes.

b. Démarrez la réglage express à la puissance maximale (100 %) pour une période de 30 secondes en appuyant sur la touche START/+30SEC. Chaque abaissement de la touche ajoutera 30 secondes à la période de cuisson. La durée maximale de cuisson est de 99 minutes 59 secondes.

Remarque : Chaque abaissement de la touche START/+30SEC ajoutera 30 secondes à la durée de cuisson (minutée ou express). Cette fonction ne fonctionne pas pour la décongélation automatique.

6. **Décongélation automatique**

a. Appuyez sur la touche AUTO DEFROST : l'afficheur indiquera « 0 » et les icones , et s'allumeront.

b. Entrez le poids de l'aliment à décongeler, entre 4 et 100 oz, en appuyant sur les touches numériques.

c. Si le poids entré ne se situe pas entre 4 et 100 oz, la commande ne sera pas acceptée : l'avertisseur n'émettra pas de signal sonore et l'appareil ne fonctionnera pas tant qu'une entrée valide ne sera pas entrée.

d. Appuyez sur la touche START/+30SEC pour démarrer la décongélation : la durée de décongélation restante sera affichée, l'indication « : » ou les icones et clignoteront et l'indicateur « oz » s'éteindra.

7. **Décongélation minutée**

a. Appuyez sur la touche TIME DEFROST : les icones , et s'allumeront.

b. Entrez la durée de la décongélation, entre 0:01 (1 seconde) et 99:99 minutes, en appuyant sur les touches numériques.

c. Si la durée entrée ne se situe pas entre 0:01 et 99:99 minutes, la commande ne sera pas acceptée : l'avertisseur n'émettra pas de signal sonore et l'appareil ne fonctionnera pas tant qu'une entrée valide ne sera pas entrée.

d. La puissance de décongélation est réglée au niveau 3 par défaut. Pour la modifier, appuyez sur la touche POWER une fois : l'afficheur indiquera « PL 3 ». Appuyez alors sur la touche numérique correspondant au niveau de puissance désirée.

e. Appuyez sur la touche START/+30SEC pour démarrer la décongélation : la durée de décongélation restante sera affichée, l'indication « : » et les icones et clignoteront.

8. **Mémorisation**

a. Appuyez sur la touche MEMORY pour sélectionner un programme de cuisson que vous utilisez souvent : l'afficheur indiquera le chiffre correspondant au programme, entre 1 et 5.

b. Si le programme a été mémorisé, appuyez sur la touche START/+30 SEC pour l'utiliser. Sinon, continuez le programme à mémoriser.

c. Une fois le programme terminé, appuyez de nouveau sur la touche MEMORY pour le sauvegarder et revenir à l'état de veille. Ou appuyez sur la touche START/+30 SEC pour lancer la cuisson et sauvegarder le programme en même temps.

9. **Dispositif de sûreté**

Le dispositif de sûreté permet de verrouiller le tableau de commande pour empêcher les jeunes enfants de faire fonctionner le four.



Verrouillage : Appuyez sur la

touche STOP/CLEAR pendant trois secondes : l'avertisseur émettra un long signal sonore indiquant que le tableau de commande est verrouillé.
Déverrouillage : Appuyez sur la touche STOP/CLEAR pendant trois secondes : l'avertisseur émettra un long signal sonore indiquant que le tableau de commande a été déverrouillé.

10. **Signal de fin de cuisson**
À l'expiration de la période de cuisson, l'avertisseur sonne cinq fois.

11. **Cuisson à deux niveaux**
Le four peut être programmé pour utiliser deux niveaux de puissance pendant la durée du cycle de cuisson. Par exemple, si vous désirez cuire à une puissance de 80 % pendant 5 minutes, puis à 60 % pendant 10 minutes, voici comment vous feriez :
    1. Pour régler la puissance à 80 %, appuyez sur la touche POWER à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'afficheur présente « PL8 ».
    2. Appuyez sur les touches numériques 5, 0 et 0 pour régler la durée de cuisson.
    3. Pour régler la puissance à 60 %, appuyez sur la touche POWER à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'afficheur présente « PL6 ».
    4. Appuyez sur les touches numériques 1, 0, 0 et 0 pour régler la durée de cuisson.
    5. Appuyez sur la touche START/+30 SEC pour démarrer la cuisson.

12. **Réglage du départ différé**
Le four peut être programmé pour démarrer à une certaine heure. Par exemple, à 7 h, vous pourriez régler le four pour qu'il se mette en marche à 9 h. À cette fin, vous devez d'abord programmer le niveau de puissance et la durée ou les options du menu de cuisson automatique de votre choix (voir les instructions aux pages 8 et 11). Suivez les étapes ci-dessous pour régler l'heure de départ :
    1. Appuyez sur la touche CLOCK/PRE-SET et entrez l'heure à laquelle vous voulez que la cuisson débute (par exemple : 9:00).
    2. Appuyez sur la touche START.
    3. L'icône d'horloge clignotera sur l'afficheur jusqu'à ce que le four se mette automatiquement en marche à l'heure programmée.

Pour annuler le départ différé, appuyez sur la touche STOP.

13. **Commandes d'affichage**
Pendant que le four fonctionne, vous pouvez utiliser les touches CLOCK/PRE-SET, POWER ou AM/PM pour commander l'affichage d'un réglage ou de l'état actuel de l'appareil.
    1. Touche AM/PM : En mode horloge, abaissez la touche AM/PM pour commander l'affichage du réglage A (AM) ou P (PM).
    2. Touche CLOCK/PRE-SET : Pendant que le four fonctionne, abaissez la touche CLOCK/PRE-SET pour commander l'affichage de l'heure pendant trois secondes, puis du réglage AM ou PM pendant trois secondes.
    3. En mode de départ différé, l'heure et les secondes clignoteront simultanément dans l'afficheur. Abaissez la touche AM/PM pour commander l'affichage du réglage A ou P pendant trois secondes. Puis abaissez la touche CLOCK/PRE-SET pour commander l'affichage clignotant de l'heure de départ différé pendant trois secondes, suivi du réglage AM ou PM pendant trois secondes. L'afficheur retourne ensuite à sa valeur précédente.
    4. Pendant que le four fonctionne, appuyez sur la touche POWER pour commander l'affichage du niveau de puissance pendant trois secondes. L'afficheur retourne ensuite sa valeur précédente.

14. **AUTRES CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES**

a. En mode veille, si l'afficheur présente l'heure courante, l'icône « : » clignotera. Autrement, il affiche « 0:00 ».

b. En mode de réglage d'une fonction, l'afficheur présente le réglage correspondant.

c. En mode de fonctionnement ou de pause, l'afficheur présente la durée de cuisson restante.

Menu de cuisson automatique – Fonctions programmées
Il est facile de préparer des aliments en utilisant les touches de fonction programmées de votre four à micro-ondes Cuisinart[MD].
Il suffit d'abaisser la touche correspondant à la fonction désirée : l'afficheur indiquera d'abord la quantité ou la taille de la portion. Appuyez sur cette touche à plusieurs reprises pour choisir la quantité ou la portion désirée, puis appuyez sur la touche START/+30 SEC pour démarrer la cuisson.

PRESET AUTO MENU COOKING CHART

Aliment	Poids/quantité	Remarques
Bacon	2 tranches 4 tranches 6 tranches	Recouvrir de deux épaisseurs d'essuie-tout un plat micro-ondable suffisamment grand pour recevoir une couche de tranches de bacon (deux à six tranches), sans qu'elles ne se chevauchent. Disposer les tranches de bacon. Recouvrir d'un essuie-tout. Laisser le bacon reposer pendant 2 minutes avant de le sortir du four et de le servir. Le bacon finira de cuire pendant ce temps de repos.
Baked potato (Pomme de terre au four)	8 oz (225 g) 16 oz (450 g) 24 oz (680 g)	Frotter les pommes de terre et les piquer plusieurs fois avec une fourchette ou la pointe d'un couteau. Après la cuisson, laisser reposer pendant 3 minutes avant de servir. La fonction peut être utilisée pour précuire les pommes de terre avant de les mettre au four traditionnel pour rendre la peau croustillante.
Beverage (Boisson)	8 oz (250 mL) 16 oz (500 mL)	Réchauffer la boisson dans une tasse ou une chope micro-ondable. Ne pas couvrir. Placer la tasse dans le four. Après le chauffage, remuer parfaitement.
Fresh vegetables (Légumes frais)	1 t. (250 mL) 2 t. (500 mL) 3 t. (750 mL)	Bien laver. Placer les légumes dans un bol ou une cocotte micro-ondable muni d'un couvercle. Ajouter une petite quantité d'eau. Couvrir. Après la cuisson, laisser reposer 2 minutes avant de servir. La durée de cuisson varie selon les légumes.
Frozen vegetables (Légumes congelés)	1 t. (250 mL) 2 t. (500 mL) 3 t. (750 mL)	Retirer les légumes de l'emballage et les placer dans un bol ou une cocotte micro-ondable muni d'un couvercle. Ajouter 2 à 4 c. à soupe (30 à 60 mL) de liquide. Couvrir et cuire. Remuer et laisser reposer. Prolonger la durée de cuisson au besoin.
Popcorn (Maïs éclaté) (Utiliser uniquement des emballages préparés; pas de maïs en vrac.)	1,75 oz (50 g) 3,0 oz (85 g) 3,5 oz (100 g)	Placer l'emballage dans le four en suivant les consignes du fabricant (s'assurer de placer la bonne face vers le haut). Faire éclater un seul emballage de maïs à la fois. Après la cuisson, sortir l'emballage du four et l'ouvrir avec précaution.
Reheat Réchauffer	Soupe, 1 t. (250 mL) Soupe, 2 t. (500 mL) Casserole, 1 t. (250 mL) Casserole, 2 t. (500 mL) Assiette	Placer l'aliment sur une assiette ou dans un bol micro-ondable. Recouvrir d'un couvercle spécialement conçu ou d'un papier ciré ou d'une pellicule plastique, sans serrer.
Rice Riz	1 t. (250 mL) de riz blanc et 2 t. (500 mL) de liquide 2 t. (500 mL) de riz blanc et 4 t. (1 L) de liquide 1 t. (250 mL) de riz brun et 2 ½ t. (625 mL) de liquide	Combiner le riz et le liquide de cuisson (eau, bouillon ou autre) dans un plat micro-ondable de 3 pintes (2,8 L). Couvrir. Après la cuisson, laisser reposer pendant 10 minutes.

DÉPANNAGE

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION POSSIBLE
Le four ne démarre pas.	a. Le cordon d'alimentation du four n'est pas branché. b. La porte est ouverte. c. Une mauvaise commande a été donnée.	a. Brancher le cordon dans la prise murale. b. Fermer la porte et essayer de nouveau c. Vérifier les instructions.
Production d'un arc ou d'étincelles	a. On a utilisé des matériaux incompatibles avec les micro-ondes. b. Le four a été utilisé sans aliment dedans. c. Il y a des résidus d'aliments à l'intérieur.	a. Utiliser seulement des plats micro-ondables. b. Ne pas faire fonctionner le four sans aliments dedans. c. Essuyer l'intérieur avec un chiffon mouillé ou un linge en microfibres conçu spécialement pour l'acier inoxydable.
Aliments cuits inégalement	a. On a utilisé des matériaux incompatibles avec les micro-ondes. b. L'aliment n'était pas complètement dégelé. c. La durée de cuisson ou le niveau de puissance n'était pas adéquat. d. On n'a pas retourné ou remué les aliments.	a. Utiliser seulement des plats micro-ondables. b. Dégeler complètement les aliments. c. Utiliser la durée de cuisson ou le niveau de puissance appropriés. d. Retourner ou remuer les aliments.
Aliments trop cuits	La durée de cuisson ou le niveau de puissance n'était pas adéquat.	Utiliser la durée de cuisson ou le niveau de puissance appropriés.
Aliments cuits insuffisamment	a. . On a utilisé des matériaux incompatibles avec les micro-ondes. b. L'aliment n'était pas complètement dégelé. c. Les orifices de ventilation étaient obstrués. d. La durée de cuisson ou le niveau de puissance n'était pas adéquat.	a. Utiliser seulement des plats micro-ondables. b. Dégeler complètement les aliments. c. Dégager les orifices de ventilation. d. Utiliser la durée de cuisson ou le niveau de puissance appropriés.
Décongélation inadéquate	a. On a utilisé des matériaux incompatibles avec les micro-ondes. b. La durée de cuisson ou le niveau de puissance n'était pas adéquat. c. On n'a pas retourné ou remué les aliments.	a. Utiliser seulement des plats micro-ondables. b. Utiliser la durée de cuisson ou le niveau de puissance appropriés. c. Retourner ou remuer les aliments

Livret de recettes



TRUCS ET CONSEILS

NETTOYAGE

Pour que le four fonctionne de manière efficace, il est important de le maintenir dans un bon état de propreté.

- Pour nettoyer l'intérieur : Verser 1 tasse (250 mL) d'eau et 2 c. à soupe (30 mL) de jus de citron ou de bicarbonate de soude dans une tasse graduée de 2 tasses (500 mL). Mettre la tasse dans le four, porter le liquide à ébullition et laisser reposer pendant 5 minutes dans le four. La vapeur dégagée ramollira les résidus de cuisson qui s'y trouvent. Essuyer les parois du four avec des essuie-tout propre, un linge propre humide ou un chiffon en microfibres humide.
- Ne pas utiliser de tampons à récurer ou de détergents abrasifs ou forts.
- Si on utilise un nettoyant chimique en vaporisateur, s'assurer d'essuyer parfaitement les parois avec un linge humide pour éviter que des résidus ou des arômes ne contaminent les aliments qui seront ensuite mis dans le four.

ENTRETIEN

Toute autre opération d'entretien doit être confiée à un représentant de service autorisé.

CUISSON

- Pour porter un liquide à ébullition, le faire chauffer jusqu'à ce qu'il bouillonne activement, exactement comme sur une cuisinière.
- Bien qu'il ne soit pas recommandé de cuire des fèves au four à micro-ondes, on peut accélérer leur préparation par un « trempage éclair » au four. Placer les fèves dans un récipient micro-ondable, les recouvrir de 2 po (5 cm) d'eau et chauffer à puissance élevée pendant 12 minutes. Laisser reposer dans le four pendant 15 minutes. Égoutter et faire cuire sur la cuisinière, jusqu'à ce que les fèves soient tendres, en ajoutant du liquide frais et en suivant les instructions de cuisson sur l'emballage.
- Cuisson résiduelle – Les aliments cuits au four à micro-ondes continuent à cuire après que le four a cessé de fonctionner, d'où le temps de repos qu'on prévoit à la sortie du four. C'est pourquoi il est préférable de sous-cuire les aliments.
- Le type d'aliment et ses caractéristiques particulières sont des indicateurs de la méthode de cuisson la plus appropriée. La cuisson aux micro-ondes convient particulièrement aux légumes et aux aliments à forte teneur en eau. Les pains et les pâtisseries réchauffés aux micro-ondes auront une texture caoutchouteuse. Les viandes qui sont tendres lorsqu'on les fait cuire selon les méthodes traditionnelles peuvent devenir dures et caoutchouteuses en raison de leur structure complexe de protéines et de matières grasses.
- La température de départ des aliments a une grande incidence sur la cuisson. Les aliments à la température ambiante mettront moins de temps à cuire que les aliments sortis tout droit du réfrigérateur.
- Remuer et déplacer les aliments fréquemment pour assurer une cuisson uniforme.
- On obtient de meilleurs résultats en faisant cuire des légumes ou des fruits de mer qui ont à peu près tous la même taille et la même épaisseur. Les légumes doivent être coupés en morceaux de la même grosseur.
- Disposer les aliments en cercle ou en rayon, ce qui favorise une cuisson plus égale.

- Ne pas cuire les œufs dans leur coquille, car ils vont exploser! Pour pocher des œufs, piquer les jaunes avec une fourchette pour éviter qu'ils n'éclatent.
- Faire cuire les céréales chaudes, comme le gruau, selon les instructions données sur l'emballage. Utiliser un récipient suffisamment grand pour éviter les débordements.
- Pour faire fondre le chocolat : Couper le chocolat en morceaux de 1 po (2,5 cm) ou utiliser des grains ou de brisures. Placer le chocolat dans un récipient en verre avec poignée (comme une tasse graduée) et chauffer à puissance moyenne-élevée (PL-7) pendant 1 minute. Bien remuer. Au besoin, remettre à chauffer par intervalles de 30 secondes. Remuer parfaitement, car le chocolat fond pendant qu'on le remue. Une fois que les trois quarts du chocolat ont fondu, remuer de nouveau; il finira de fondre. NE PAS TROP CHAUFFER AUX MICRO-ONDES, car le chocolat brûle facilement!
- Pour griller des noix, des miettes de pain et de la noix de coco : Étaler les aliments sur une assiette à dîner ou une assiette à tarte micro-ondable. Cuire à puissance élevée pendant 1 à 3 minutes, en remuant à intervalles d'une minute. Tenir compte de la cuisson résiduelle pour éviter de brûler ces aliments.
- Pour ramollir le fromage à la crème: Retirer le fromage à la crème de son emballage et chauffer à puissance moyenne-faible (PL-3) pendant 40 à 60 secondes.
- Pour ramollir le beurre : Retirer le beurre de son emballage et le placer dans un petit plat micro-ondable. Chauffer à faible puissance (PL-1 ou PL-2) pendant 20 à 30 secondes pour chaque portion de 2 c. à soupe (30 mL).
- Pour faire fondre le beurre : Retirer le beurre de son emballage, le couper en morceaux de la grosseur d'une cuillère à soupe et le placer dans une tasse graduée. Couvrir de papier ciré pour prévenir les éclaboussures. Chauffer à puissance élevée (PL-10) par intervalles de 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit fondu aux trois quarts, puis le remuer pour qu'il finisse de fondre.
- Pour faire chauffer du sirop à servir avec des crêpes ou des gaufres : Verser le sirop dans un récipient micro-ondable avec poignée (le sirop devient extrêmement chaud!) et chauffer à puissance élevée (PL-10) par intervalles de 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit chaud.
- Pour vérifier la température de cuisson, utiliser un thermomètre à lecture instantanée. Ne pas laisser le thermomètre dans l'aliment pendant la cuisson. Il ne doit être utilisé que pour vérifier la température à la fin de la cuisson.
- Utiliser des récipients micro-ondables. Vérifier les instructions du fabricant pour ce qui de la compatibilité avec les micro-ondes. La vaisselle en porcelaine avec une garniture dorée ou argent est incompatible avec le four à micro-ondes. Les récipients pour aliments à emporter, les récipients en plastique ayant contenu des aliments congelés ou les autres récipients à usage unique, tels que les contenants de margarine ou de garniture fouettée, ne doivent pas être utilisés dans le four à micro-ondes, car un second passage aux micro-ondes peut en modifier la structure physique ou chimique, ce qui risque d'introduire des produits chimiques nocifs dans les aliments. Certains plastiques ne sont pas conçus pour résister à la chaleur intense ou pour être réutilisés; ils se déformeront sous l'action de la chaleur. Il n'est pas recommandé de consommer des aliments d'un récipient déformé.
- Lorsqu'on utilise des récipients en

verre, utiliser uniquement du verre trempé, car le verre ordinaire risque d'éclater.
- Lorsqu'on utilise des articles en papier, utiliser uniquement des articles blancs, non décorés et faits de papier non recyclé (le papier recyclé peut contenir des produits chimiques ou des particules métalliques qui peuvent s'enflammer). Pour ce qui est essuie-tout, il est recommandé d'utiliser des essuie-tout marqués comme étant « sécuritaires pour l'utilisation aux micro-ondes ».
- L'abaissement de la touche START/30 SEC pendant la cuisson fera automatiquement passer le four à sa puissance maximale (PL-10) et ajoutera 30 secondes à la durée de cuisson.

AUTRES UTILISATIONS DU FOUR À MICRO-ONDES

- Pour fermenter les pâtes à levure : Mettre la pâte préparée dans un grand bol et couvrir de pellicule plastique. Placer dans le four une tasse graduée de 2 tasses (500 mL) contenant 1 tasse (250 mL) d'eau et porter à ébullition. Déplacer la tasse immédiatement à l'arrière du four et placer le bol de pâte couvert dans le four. Fermer la porte et laisser la pâte gonfler dans le four chaud et humide pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Retirer du micro-ondes et poursuivre selon les instructions de la recette.
- Pour décristalliser le miel : Chauffer le pot, à découvert, à puissance moyenne-élevée (PL-7) pendant 30 à 60 secondes.
- Pour extraire plus de jus des agrumes : Chauffer les citrons et les limes à puissance élevée (PL-10) pendant 20 à 30 secondes. On obtient ainsi beaucoup plus de jus, et bien plus facilement.
- Pour ramollir de la crème glacée dure du congélateur : Chauffer à puissance moyenne (PL-5) pendant 30 à 60 secondes.
- Pour ramollir de la cassonade en pain dur : Placer la cassonade sur une assiette à tarte en verre ou en céramique. Couvrir de papier ciré. Couvrir d'une tranche de pain blanc frais. Couvrir de pellicule plastique. Chauffer à puissance élevée (PL-10) pendant environ 30 secondes.
- Pour réchauffer du riz : Placer 1 tasse (250 mL) de riz dans un bol ou un plat de service et ajouter 2 à 3 c. à thé (10 à 15 ml) d'eau; couvrir d'une assiette ou de pellicule plastique. Chauffer à puissance élevée (PL-10) pendant 1½ minute. Laisser reposer pendant 2 minutes avant de servir.

PLATS SUGGÉRÉS POUR L'UTILISATION AUX MICRO-ONDES

- Tasse graduée en verre avec poignée d'une capacité de 1, 2, 4 ou 8 tasses (250, 500, 1000 ou 2000 mL).
- Ramequin en verre, en céramique ou en porcelaine d'une capacité de 4 à 8 oz (115 à 225 g).
- Bol en verre ou en céramique avec couvercle d'une capacité de 1,5 ou 3 pintes (1,2 ou 2,8 L)
- Plat à gratin ovale en verre ou en céramique d'une capacité de 12 ou de 24 oz (340 ou 680 g).
- Tasse à café de 12 oz (375 mL)
- Assiette à tarte en verre ou en céramique de 9 ou 12 po (23 ou 30 cm)
- Moule à soufflés en verre, en céramique ou en porcelaine d'une capacité de 1, 2 ou 3 pintes (900 ml, 1,9 ou 2,8 L)

GUIDE DE CUISSON

Les guides ci-dessous vous aideront à faire cuire une variété d'aliments dans le four à micro-ondes. Certains aliments sont mieux adaptés à la cuisson aux micro-ondes que d'autres. La durée de cuisson varie

selon la température de l'aliment au départ.

GUIDE DE CUISSON DES VIANDES AU FOUR À MICRO-ONDES

- Placer la viande sur une grille micro-ondable dans une lèchefrite micro-ondable.
- Placer la viande de sorte que le gras soit en dessous pour commencer. Protéger les pointes osseuses et les parties minces en les recouvrant de petites bandes de papier d'aluminium.
- Vérifier la température à plusieurs endroits avant de laisser la viande reposer pendant la période recommandée.

ALIMENT	DURÉE DE CUISSON / NIVEAU DE PUISSANCE	INSTRUCTIONS
Poulet entier Jusqu'à 4 lb (1,81 kg)	**Durée de cuisson :** Saignant (115 °F [46 °C]) – 7-11 min/lb Demi-saignant (120 °F [49 °C]) – 8-12 min/lb Bien cuit (145 °F [63 °C]) – 9-14 min/lb **Niveau de puissance :** Élevée(Hi) pour les 5 premières minutes, puis moyenne (PL-5) ou selon les instructions de la recette.	Placer le rôti, gras en dessous, sur la grille de rôtissage. Couvrir de papier ciré. Tourner à mi-cuisson. Laisser reposer pendant 10 minutes.
Rôti de porc, avec ou sans os, Jusqu'à 4 lb (1,81 kg)	**Durée de cuisson :** Bien cuit (160 °F [71 °C]) – 11-15 min/lb **Niveau de puissance :** Élevée(Hi) pour les 5 premières minutes, puis moyenne (PL-5)	Placer le rôti, gras en dessous, sur la grille de rôtissage. Couvrir de pellicule plastique entaillée. Tourner à mi-cuisson. Laisser reposer pendant 10 minutes.

- Les viandes cuites au four à micro-ondes n'auront pas la même texture que lorsqu'elles sont cuites selon les méthodes traditionnelles. Badigeonner la viande d'une sauce à cuisson ou un agent brunisseur comme Gravy Master[MD] afin d'obtenir une belle couleur, plus attrayante.
- Les températures qui sont indiquées ci-dessous sont les températures à la sortie du four. La température de l'aliment montera pendant le temps de repos.

ALIMENT	DURÉE DE CUISSON / NIVEAU DE PUISSANCE	INSTRUCTIONS
Poulet entier jusqu'à 4 lb (1,81 kg)	**Durée de cuisson :** 6-9 min/lb 170°F - 180°F (77°C -82°C) **Niveau de puissance :** Moyenne-élevée (PL-7)	Placer le poulet, poitrine vers le bas, sur une grille de rôtissage micro-ondable. Couvrir de papier ciré. Retourner à mi-cuisson. Cuire jusqu'à ce que les jus soient clairs et que la chair près de l'os ne soit plus rose. La peau ne sera pas dorée ni croustillante. Pour la rendre dorée, badigeonner d'une sauce à cuisson comme Gravy Master[MD] avant la cuisson. Laisser reposer pendant 5 à 10 minutes.
Chicken Pieces jusqu'à 2 lb (900 kg)	**Durée de cuisson :** 6-9 mins/lb 180 °F (82 °C) viande brune 170 °F (76 °C) viande blanche **Niveau de puissance :** Moyenne-élevée (PL-7)	Placer les morceaux de poulet sur un plat, partie osseuse vers le bas et partie charnue vers l'extérieur du plat, en rayon. Couvrir de papier ciré. Retourner à mi-cuisson. Cuire jusqu'à ce que les jus soient clairs et que la chair près de l'os ne soit plus rose. La peau ne sera pas dorée ni croustillante. Pour la rendre dorée, badigeonner de sauce à cuisson comme Gravy Master[MD] avant la cuisson. Laisser reposer pendant 5 à 10 minutes.

GUIDE DE CUISSON DE LA VOLAILLE AU FOUR À MICRO-ONDES

- Placer la volaille sur une grille micro-ondable dans une lèchefrite micro-ondable.
- Couvrir la volaille de papier ciré pour empêcher les éclaboussures.
- Protéger les extrémités osseuses, les parties minces ou les parties qui commencent à trop cuire en les recouvrant de petites bandes de papier d'aluminium.
- Vérifier la température à plusieurs endroits avant de laisser la volaille reposer pendant la période

ALIMENT	DURÉE DE CUISSON / NIVEAU DE PUISSANCE	INSTRUCTIONS
Poisson en filets - morue, flétan, aiglefin, 1 lb (450 g) Filets de même épaisseur	**Durée de cuisson :** 4 à 6 minutes **Niveau de puissance :** Élevée (PL-10)	Laisser reposer pendant 3 minutes avant de servir.
Saumon en filet 1 lb (450 g)	**Durée de cuisson :** 2½ à 3 minutes **Niveau de puissance :** Élevée (PL-10)	Couvrir de papier ciré, sans serrer. Laisser reposer pendant 4 à 5 minutes avant de servir.
Turbot, sole et autre filets minces et plats, 1 lb (450 g)	**Durée de cuisson :** 4 à 6 minutes **Niveau de puissance :** Élevée (PL-10)	Plier de manière à obtenir une épaisseur d'environ ¾ po (2 cm). Laisser reposer pendant 3 minutes avant de servir.
Crevettes, grosses, décortiquées et déveinées 1 lb (450 g).	**Durée de cuisson :** 1 à 3 minutes **Niveau de puissance :** Élevée (PL-10)	Disposer sur une assiette plate micro-ondable, partie charnue vers l'extérieur du plat. Couvrir d'une autre assiette. Laisser reposer, couvert, pendant 3 à 5 minutes.
Pétoncles, gros, sans noix 1 lb (450 g).	**Durée de cuisson :** 2 à 4 minutes. Tourner ou remuer après 1 à 1½ minute. **Power Level:** Élevée (PL-10)	Disposer en une seule couche sur une assiette à tarte micro-ondable. Arroser de beurre fondu ou de jus de citron. Couvrir d'une assiette. Laisser reposer, couvert, pendant 2 à 3 minutes.

recommandée.

GUIDE DE CUISSON DU POISSON ET DES CRUSTACÉS AU FOUR À MICRO-ONDES

- Disposer les aliments de sorte que les parties plus charnues soient vers l'extérieur du plat.
- Dans la mesure du possible, plier les filets de poisson de manière à obtenir des morceaux de même taille et de même épaisseur.
- Couvrir d'une assiette ou de papier ciré avant la cuisson.

CUISSON DES ŒUFS AU FOUR À MICRO-ONDES

- Ne jamais cuire des œufs dans leur coquille ni réchauffer des œufs à la coque dans leur coquille, car ils exploseront.
- Cuire les œufs seulement jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre. Ils continueront à cuire par la chaleur absorbée. Ils seront durs s'ils sont trop cuits.

CUISSON DES LÉGUMES AU FOUR À MICRO-ONDES

- Les légumes doivent être rincés à l'eau froide claire juste avant la cuisson. Certains légumes, comme les épinards, doivent être rincés plusieurs fois. Dans bien des cas, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau pour la cuisson. Dans les cas des légumes denses comme les pommes de terre, les carottes ou les haricots verts, il faut ajouter environ ¼ tasse (60 mL) d'eau.
- Les petits légumes, comme les rondelles de carotte, les petits pois ou les fèves de Lima, cuisent plus rapidement que les gros.
- Les légumes entiers, comme les pommes de terre, la courge gland ou les épis de maïs doivent être disposés en cercle sur le plateau tournant pour la cuisson. Les retourner à mi-cuisson pour assurer une cuisson plus égale.
- Disposer les légumes, comme les asperges et les brocolis, tige plus dure vers l'extérieur du plat et pointe vers l'intérieur.
- Disposer les asperges en rayon, tige vers l'extérieur. Après les deux tiers de la durée de cuisson, les inverser de sorte que les pointes soient vers l'extérieur.
- Pour la cuisson des légumes coupés, toujours couvrir le plat d'un couvercle ou d'une pellicule plastique micro-ondable perforée.
- Piquer la pelure des légumes entiers non pelés, comme les pommes de terre, les courges ou les aubergines, à plusieurs endroits avant la cuisson pour les empêcher d'éclater.
- Pour une cuisson plus uniforme, remuer ou redisposer les légumes entiers à mi-cuisson.
- De manière générale, plus l'aliment est dense, plus le temps de repos est long. (Le temps de repos est la période pendant laquelle les aliments denses et gros finissent de cuire à la sortie du four.) Une pomme de terre au four peut reposer cinq minutes sur le comptoir avant que sa cuisson soit terminée tandis qu'un plat de pois peut être servi immédiatement.

LÉGUME	PRÉPARATION	INSTRUCTIONS
Artichaut Tête 2 d'environ 10 oz [285 g] chacun	Choisir des artichauts fermes aux feuilles bien compactes. Bien laver. Retirer les feuilles épaisses au bas sur environ 1 po (2,5 cm). Couper le bout épineux des feuilles avec des ciseaux de cuisine. Frotter ou badigeonner les bords de jus de citron frais.	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec ¼ tasse (60 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 3 à 6 minutes, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'une feuille soit facile à retirer. Inverser pour égoutter.
Asperge 1 lb (450 g) La durée de cuisson varie grandement selon l'épaisseur des asperges. Pour obtenir des meilleurs résultats, choisir des asperges ayant à peu près toutes la même taille.	Laver. Couper l'extrémité dure là où la tige se brise facilement. Peler si on le désire. Laisser les tiges entières ou les couper en biseau, en morceaux de 1 à 2 po (2,5 à 5 cm).	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 3 à 6 minutes, en redisposant ou en remuant à mi-cuisson.
Betterave rouge, jaune ou orange 1 lb (450 g), soit 3 à 4 moyennes	Enlever les verdures en laissant 1 po (2,5 cm) de la queue. Bien frotter, sans piquer. Ne pas peler pour la cuisson entière. Peler et couper pour cuire en tranches ou en dés.	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Couvrir. Cuire les betteraves entières pendant 9 à 12 minutes à puissance élevée (PL-10) jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir; la pelure sera alors facile à enlever. Cuire les betteraves en tranches ou en dés pendant 9 à 12 minutes, en remuant après 5 minutes.
Brocoli 1 lb (450 g)	Laver, retirer et jeter la tige et les feuilles extérieures. Couper en bouquets de 1 po (2,5 cm) ou en pointes effilées.	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 4 à 9 minutes, jusqu'à tendreté (au goût) en remuant une fois à mi-cuisson. Pour le brocoli à mettre dans une salade ou un autre plat, choisir la durée de cuisson la moins longue et interrompre immédiatement la cuisson en plongeant le brocoli dans un bain d'eau glacée.

Carotte 1 lb (450 g)	Laver et peler. Couper en julienne ou en rondelles de ¼ po (7 mm).	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 7 à 9 minutes dans le cas des carottes en rondelles ou 5 à 7 minutes dans le cas des carottes en julienne, en remuant une fois à mi-cuisson.
Carotte miniature 1 lb (450 g)	Rincer, même si l'emballage indique qu'elles ont été prélavées.	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 7 à 9 minutes, en remuant une fois à mi-cuisson.
Céleri 6 branches	Retirer les feuilles. Laver. Couper en rondelles de ½ po (1,25 cm).	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 2 c. à soupe (30 ml) d'eau. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 5 to 6 minutes, jusqu'à tendreté, en remuant une fois à mi-cuisson.
Champignon 1 lb (450 g)	Laver et éponger immédiatement. Laisser entier, couper en quartiers ou trancher	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 2 c. à soupe (30 ml) de beurre fondu ou d'huile d'olive vierge extra. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 4 à 6 minutes, en remuant deux fois pendant la cuisson. Pour faire revenir dans du beurre : chauffer ½ c. à soupe (7 mL) de beurre non salé et d'huile d'olive dans une assiette à tarte micro-ondable à puissance élevée (PL-10) pendant 20 secondes. Ajouter jusqu'à 6 oz (170 g) de champignons et remuer. Assaisonner au goût. Cuire, à découvert, à puissance élevée (PL-10) pendant 5 minutes, en remuant deux fois pendant la cuisson.
Chou de Bruxelles 1 lb (450 g)	Couper l'extrémité inférieure et jeter le feuilles extérieures. Tailler une croix à la base du chou avec un couteau coupant.	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec ¼ tasse (60 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée pendant 7 à 9 minutes, en remuant une fois à mi-cuisson.
Chou-fleur 1 lb (450 g)	Laver, retirer et jeter les feuilles. Garder entier ou défaire en bouquets.	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 9 à 12 minutes pour un chou-fleur entier, ou 7 à 11 minutes pour les bouquets (en remuant une fois à mi-cuisson).

LÉGUME	PRÉPARATION	INSTRUCTIONS
Courge gland, Delicate, Golden Nugget, Kabocha, Sweet Dumpling 1 à 1,5 lb (450 à 680 g)	Couper une mince tranche à la base. Laver. Couper en morceaux sur la longueur ou en tranches de ½ po (1,25 cm).	Placer les moitiés de courge, face coupée en dessous, dans une cocotte ou un plat de cuisson avec ¼ tasse (60 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 8 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit facile à piquer avec un couteau. Laisser reposer pendant 3 minutes et tourner.
Courge Banana, Buttercup, Butternut, Hubbard, Turban	Laver. Couper en deux sur la longueur. Retirer et jeter les graines. La courge Butternut peut aussi être pelée et coupée en dés ou tranchée.	Placer les moitiés de courge, face coupée en dessous, dans une cocotte ou un plat de cuisson avec ¼ tasse (60 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 10 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit facile à piquer avec un couteau. Laisser reposer pendant 3 minutes et tourner. Pour la courge Butternut en dés ou en tranches, placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 5 à 9 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
Courge spaghetti 2½ à 3 lb (1,13 à 1,36 kg)	Laver. Couper en deux sur la longueur. Retirer et jeter les graines.	Placer les moitiés de courge, face coupée en dessous, dans une cocotte ou un plat de cuisson avec ¼ tasse (60 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 16 à 21 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Laisser reposer pendant 3 minutes.
Courge d'été courgette, courge jaune, pâtisson 1 lb (450 g)	Laver. Trancher et jeter les deux extrémités. Couper en tranches de ¼ po (6 mm).	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 2 c. à soupe (30 ml) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 4 à 7 minutes, en remuant une fois à mi-cuisson.
Épinards 1 lb (450 g)	Laver et égoutter. Enlever les tiges.	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 1 c. à soupe (15 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 3 to 6 minutes, en remuant une fois à mi-cuisson.

Fenouil 2 bulbes	Couper les tiges jusqu'à environ 1 po (3 cm) du bulbe. Couper et jeter la couche extérieure de tiges filandreuses ou fanées. Enlever une mince tranche à la base. Laver. Couper en quartiers sur la longueur ou en rondelles de ½ po (1,25 cm).	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec ¼ tasse (60 ml) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée pendant 6 to 8 minutes, jusqu'à tendreté, en remuant une fois à mi-cuisson.
Fève de Lima 3 tasses (750 mL) environ 3 lb (1,36 kg) dans les cosses	Écosser et rincer.	Placer dans un plat micro-ondable avec ¼ tasse (60 mL) d'eau. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 6 à 9 minutes.
Haricot vert ou jaune	Laver. Couper les extrémités. Garder entiers ou couper à la française ou en morceaux de 1 à 1½ po (2,5 à 4 cm).	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Couvrir. Cuire les haricots entiers ou coupées pendant 8 à 12 minutes à puissance élevée (PL-10). Cuire les haricots verts à la française pendant 5 à 9 minutes.
Maïs 4 épis	Retirer les feuilles et la barbe. Retirer les grains en coupant à la base le long de l'épi. 4 épis donnent environ 2 tasses (500 mL).	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 2 c. à soupe (30 ml) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée pendant 4 à 6 minutes, en remuant une fois.
Maïs en épi 4 épis	Retirer les feuilles et la barbe.	Envelopper chaque épi dans du papier ciré ou sulfurisé. Déposer sur le tableau tournant en verre. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 2 à 4 minutes pour 1 épi, 4 à 6 minutes pour 2 épis, 7 à 10 minutes pour 3 épis, et 9 à 12 minutes pour 4 épis.
Oignon oignon à cuire ou oignon perlé 8 oz (225 g)	Peler les oignons à cuire avant la cuisson. Peler les oignons perlés après la cuisson.	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 3 à 5 minutes. Réduire la durée de cuisson lorsqu'on veut les incorporer à un mets qui doit cuire.

LÉGUME	PRÉPARATION	INSTRUCTIONS
Panais 1 lb (450 g)	Laver et peler. Couper les deux extrémités. Couper en rondelles de ¼ po (7 mm) ou, sur la longueur, en bâtonnets de 2 po (5 cm).	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 4 à 7 minutes, jusqu'à tendreté, en remuant une fois à mi-cuisson.
Patate douce 1 lb (450 g)	Laver et peler. Couper en quartiers ou en cubes.	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 2 c. à soupe (30 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 9 à 12 minutes, jusqu'à tendreté, en remuant une fois à mi-cuisson.
Petits pois verts 3 tasses (750 mL) frais, soit environ 2 lb (900 g) dans les cosses	Écosser et rincer.	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 2 à 3 c. à soupe (30 à 45 mL) d'eau. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres ou cuits au goût.
Pois à cosse comestible – mange-tout ou sugar snap 12 oz (340 g)	Retirer le fil et couper les extrémités. Laver.	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 3 to 5 minutes jusqu'à tendreté/croquant, en remuant une fois à mi-cuisson.
Rutabaga 1 lb (450 g)	Laver et peler. Couper en cubes de ½ po (1,25 cm).	Placer dans une cocotte ou un plat de cuisson avec 3 c. à soupe (45 mL) d'eau. Couvrir. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 10 à 14 minutes, en remuant 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

GUIDE DE DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Suivre les instructions ci-dessous pour décongeler les différents types d'aliment.

ALIMENT	QUANTITÉ STANDARD	INSTRUCTIONS
Rôti de bœuf ou de porc	2,5 à 6,0 lb	Placer le rôti, partie grasse en dessous, pour commencer. Après chaque étape, tourner le rôti et protéger les parties chaudes en les recouvrant de petites bandes de papier d'aluminium.
Bifteck, côtelette, poisson	0,5 à 3 lb (0,23 à 1,36 kg)	Après chaque étape, redisposer les aliments. Protéger les parties dégelées ou chaudes en les recouvrant de petites bandes de papier d'aluminium. Retirer les morceaux qui sont presque dégelés. Laisser reposer, couvert, pendant 5 à 10 minutes.
Viande hachée	0,5 à 3 lb (0,23 à 1,36 kg)	Après chaque étape, retirer les parties qui sont presque dégelées. Laisser reposer, couvert de papier d'aluminium, pendant 5 à 10 minutes.
Poulet entier	2,5 à 6 lb (1,13 à 2,72 kg)	Retirer les abats avant de congeler le poulet. Placer le poulet, poitrine en dessous, pour commencer. Après la première étape, tourner le poulet et protéger les parties chaudes en les recouvrant de petites bandes de papier d'aluminium. Après la seconde étape, protéger les parties chaudes en les recouvrant de petites bandes de papier d'aluminium. Laisser reposer, couvert, pendant 30 à 60 minutes au réfrigérateur.
Poulet en morceaux	0,5 à 3 lb (0,23 à 1,36 kg)	Après chaque étape, redisposer ou retirer les morceaux qui sont presque dégelés. Laisser reposer pendant 10 à 20 minutes.

Vérifier les aliments lorsque l'avertisseur sonne. Après la dernière étape, il est possible que de petites parties soient encore glacées; laisser reposer pour que la décongélation se poursuivre. Ne pas décongeler au four à micro-ondes jusqu'à ce qu'il n'y a plus de cristaux glacés. Le recouvrement des rôtis ou des biftecks avec de petits morceaux de papier d'aluminium empêche les bords de cuire avant que le centre soit dégelé. Utiliser des bandes de papier d'aluminium étroites, plates et lisses pour recouvrir les bords ou les parties plus minces des aliments.

Il faut cuire immédiatement les viandes décongelées au four à micro-ondes afin d'éviter la croissance des bactéries.

TABLE DES MATIÈRES

RECETTES

Œufs brouillés pour 1 personne

Comme les œufs n'adhèrent pas à la tasse graduée micro-ondable, vous pouvez éliminer le beurre… bien qu'il ajoute au goût.

½ c. à soupe (7 mL) de beurre non salé, facultatif
2 gros œufs
1 c. à soupe (15 mL) d'eau
sel cascher, au goût
poivre frais moulu, au goût

Faire fondre le beurre (si on l'utilise) dans une tasse graduée de 2 tasses (500 ml) pendant 20 secondes à puissance élevée (PL-10). Laisser refroidir pendant une minute. Casser les œufs dans la tasse, ajouter l'eau et battre avec une fourchette ou un petit fouet. Cuire, à découvert, à puissance élevée (PL-10) pendant 30 secondes. Remuer vigoureusement pour défaire les solides. Cuire, à découvert, à puissance élevée (PL-10) pendant 30 secondes, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et ferme, mais encore humide

Remuer pour obtenir la consistance désirée. La cuisson se poursuit après la fin du cycle. Il est important de résister à la tentation de prolonger la période de cuisson. Les œufs auront atteint leur température interne sûre de 165 °F (74 °C). Pour des œufs plus secs, prolonger la cuisson de 10 à 15 secondes après les avoir remués la seconde fois. Saler et poivrer au goût et servir chaud.

Information nutritionnelle par portion (préparé sans beurre) :

Calories 149 (62 % de matières grasses) • glucides 1 g • protéines 12 g • lipides 10 g • gras saturés 3 g • cholestérol 425 mg • sodium 121 mg • calcium 49 mg • fibres 0 g

Œufs brouillés pour 2

1 c. à soupe (15 mL) de beurre non salé, facultatif
4 gros œufs
1 c. à soupe (15 mL) d'eau
sel cascher, au goût
poivre frais moulu, au goût

Faire fondre le beurre (si on l'utilise) dans une tasse graduée de 2 tasses (500 ml) pendant 20 secondes à puissance élevée (PL-10). Laisser refroidir pendant une minute. Casser les œufs dans la tasse, ajouter l'eau et battre avec une fourchette ou un petit fouet. Cuire, à découvert, à puissance élevée (PL-10) pendant 1 minute. Remuer vigoureusement pour défaire les solides. Remettre à cuire, à découvert, à puissance élevée (PL-10) pendant 40 à 45 secondes, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et ferme, mais encore humide. Remuer pour obtenir la consistance désirée. La cuisson se poursuit après la fin du cycle. Il est important de résister à la tentation de prolonger la période de cuisson. Les œufs auront atteint leur température interne sûre de 165 °F (74 °C). Pour des œufs plus secs, prolonger la cuisson de 10 à 15 secondes après les avoir remués la seconde fois. Saler et poivrer au goût et servir chaud.

Information nutritionnelle par portion (préparée sans beurre) :

Calories 149 (62 % de matières grasses) • glucides 1 g • protéines 12 g • lipides 10 g • gras saturés 3 g • cholestérol 425 mg • sodium 121 mg • calcium 49 mg • fibres 0 g

Omelettete à la courgette et aux champignons Omelettete à la courgette et aux champignons

Un souper vite préparé quand on est à la course!

Donne 1 omelettete.

4 c. à thé (20 mL) de beurre non salé, divisé

¼ **tasse (60 mL) de courgette en julienne (coupe de ¼ po [6 cm])**
3 **champignons de 1 po (2,5 cm), tranchés**
2 **oignons verts, parés et coupés en morceaux de ¼ po (6 cm)**
⅛ **c. à thé (0,5 mL) de basilic ou d'un mélange de fines herbes italiennes**
2 **gros œufs**
⅛ **c. à thé (0,5 mL) de sel cascher**
1 **pincée de poivre frais moulu**
2 **c. à soupe (30 mL) de cheddar ou de suisse faible en gras, déchiqueté**

Faire fondre 3 c. à soupe (45 ml) de beurre dans une assiette à tarte en verre de 9 po (23 cm) à puissance élevée (PL-10); cela prendra entre 10 et 20 secondes. Ajouter la courgette, les champignons, les oignons verts et le basilic ou les fines herbes et remuer pour enrober le tout. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 5 minutes, en remuant toutes les minutes. Retirer et réserver.

Faire ramollir la dernière cuillère à thé de beurre dans un plat à soupe micro-ondable de 5 à 6 pouces (12 à 15 cm) de diamètre. Étaler le beurre dans le plat. Battre les œufs avec un fouet jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter le sel et le poivre. Verser dans l'assiette préparée. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 40 à 45 secondes. À l'aide d'une spatule en caoutchouc résistant à la chaleur, détacher les bords partiellement pris des œufs, les ramener vers le centre et retourner. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 35 à 45 secondes. L'omelettete gonflera jusqu'à ce qu'elle soit à peine prise et que le dessus soit crémeux. Garnir des légumes cuits et du fromage déchiqueté. Cuire à puissance moyenne-élevée (PL-7) pendant 20 secondes pour réchauffer les légumes et faire fondre le fromage un peu. Détacher l'omelettete avec la spatule et la plier en la retournant sur une assiette de service. Servir chaud.

Information nutritionnelle par omelettete :

Calories 349 (72 % de matières grasses) • glucides 7 g • protéines 18 g • lipides 28 g • gras saturés 13 g • cholestérol 474 mg • sodium 369 mg • calcium 168 mg • fibres 2 g

Pétoncles à la provençale

Le four à micro-ondes n'a pas son pareil pour la cuisson des fruits de mer et des crustacés.

Donne 2 portions.

1 **lb (450 g) de pétoncles géants (environ 8 à 10 pétoncles)**
¼ **tasse (60 mL) d'échalote ou d'oignon rouge, finement haché**
2 **gousses d'ail, finement hachées**
1 **c. à thé (5 mL) d'herbes de Provence**
3 **c. à soupe (45 mL) de vermouth ou de vin blanc sec**
1 **c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive vierge extra**
¼ **c. à thé (1 mL) de sel cascher**
⅛ **c. à thé (0,5 mL) de poivre frais moulu**
1 **boîte de 14 oz à 15 oz (398 à 410 mL) de tomates en dés, égouttées**
10 **olives niçoises ou autres olives noires, dénoyautées et coupées en deux (facultatif)**

Rincer les pétoncles et les éponger parfaitement. Retirer et jeter la noix (muscle coriace) si elle est encore attachée. Réserver.

Placer l'échalote ou l'oignon haché, l'ail et les herbes de Provence dans un plat rond micro-ondable, tel qu'une assiette à tarte profonde. Ajouter le vermouth, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Couvrir d'un rond de papier ciré un peu plus grand que le diamètre de l'assiette de sorte qu'il n'entre pas en contact avec les aliments. Cuire à puissance élevée pendant 2 minutes. Remuer. Replacer le couvercle et cuire à puissance élevée pendant 2 minutes encore.

Incorporer les tomates en dés et les olives si on les utilise. Couvrir de papier ciré et cuire à puissance élevée pendant 5 minutes. Remuer. Cuire, à découvert, pendant 2 minutes. Retirer environ un tiers du mélange et réserver.

Disposer les pétoncles en un cercle sur le dessus des tomates qui restent. Garnir

des tomates réservées. Cuire à puissance élevée pendant 4 minutes. Retourner les pétoncles et cuire à puissance élevée pendant 1 minutes encore. Laisser reposer pendant 2 à 3 minutes avant de servir.

La cuisson se poursuivra pendant le temps de repos. Il faut résister à la tentation de remettre les pétoncles à cuire.

Servir avec du riz ou des pâtes.

Information nutritionnelle par portion (sans olives) :

Calories 504 (27 % de matières grasses) • glucides 21 g • protéines 62 g • lipides 15 g • gras saturés 1 g • cholestérol 149 mg • sodium 1133 mg • calcium 99 mg • fibres 3 g

Crevettes barbecue épicées à la cajun

Servir avec du pain croûté français et une grande quantité de serviettes de table!

Donne 4 à 6 portions.

- 1½ **lb (675 g) de crevettes moyennes (28 à 35), dans leur carapace**
- 6 **c. à soupe (90 mL) de beurre non salé, coupé en six morceaux**
- 6 **c. à soupe (90 mL) d'huile d'olive vierge extra**
- ⅓ **tasse (80 mL) de bière, à la température de la pièce**
- ¼ **tasse (60 mL) de jus de citron frais**
- 1 **c. à soupe (15 mL) de sauce soja**
- 1 **c. à soupe (15 mL) de sauce Worcestershire**
- 2 **gousses d'ail, finement émincées**
- 1 **grosse feuille de laurier**
- 1 **c. à thé (5 mL) de poivre noir frais moulu**
- ½ à ¾ **c. à thé (2,5 à 4 mL) de poivre de Cayenne, au goût**
- ½ **c. à thé (2,5 mL) de basilic**
- ½ **c. à thé (2,5 mL) d'origan**
- ½ **c. à thé (2,5 mL) de romarin**
- ½ **c. à thé (2,5 mL) de thym**
- ½ **c. à thé (2,5 mL) de sel cascher**

Rincer les crevettes et les éponger parfaitement. Réserver.

Placer les autres ingrédients dans une cocotte ou un bol rond de 3 pintes (2,8 L) d'environ 4 pouces (10 cm) de haut. Cuire à puissance élevée pendant 2½ minutes. Remuer. Cuire à puissance moyenne-élevée (PL-7) pendant 4 minutes. Remuer. Remettre à cuire à puissance moyenne-élevée (PL-7) pendant 4 minutes. Bien remuer. Ajouter les crevettes et les remuer pour les enrober. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 3 minutes. Remuer. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 1 minute. Remuer et laisser reposer pendant 2 minutes pour que la cuisson finisse. Si des crevettes ne semblent pas assez cuites à ce point-ci, les remettre à cuire aux micro-ondes à puissance élevée par intervalle de 30 secondes, en les laissant reposer pendant 1 minute entre chaque intervalle.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 346 (68 % de matières grasses) • glucides 2 g • protéines 24 g • lipides 26 g • gras saturés 9 g • cholestérol 252 mg • sodium 505 mg • calcium 64 mg • fibres 0 g

Saumon avec julienne de légumes

Donne 2 portions.

- 1 **tasse (250 mL) de bulbe de fenouil en julienne**
- 1 **tasse (250 mL) de pomme de terre rouge en julienne**
- ½ **tasse (125 mL) de carotte en julienne**
- ⅓ **tasse (80 mL) d'échalote en julienne**
- ½ **tasse (125 mL) de tomate italienne en julienne**
- 1½ **c. à soupe (22 mL) d'huile d'olive vierge extra, divisée**
- 1½ **c. à thé (7,5 mL) de basilic déshydraté, divisé**
- ½ **c. à thé (2,5 mL) de zeste de citron frais, finement haché**
- 1 **c. à thé (5 mL) de sel cascher, divisé**

½ **tasse (125 mL) de courgette en julienne (jeter les graines avant de couper en julienne)**
½ **tasse (125 mL) de pâtisson en julienne (jeter les graines avant de couper en julienne)**
2 **filets de saumon de 6 oz (170 g) chacun***

Placer le fenouil, la pomme de terre, la carotte et la tomate dans un bol de taille moyenne avec 1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive, 1 c. à thé (5 mL) de basilic, le zeste de citron et ¾ c. à thé (5 mL) de sel. Remuer pour combiner. Étaler en une couche uniforme dans une assiette à tarte micro-ondable de 9 à 10 po (23 à 25 cm) de diamètre. Couvrir d'un rond de papier ciré et cuire à puissance élevée pendant 3 à 4 minutes. Ajouter la courgette et le pâtisson en julienne, remuer et recouvrir de nouveau. Cuire à puissance élevée pendant 1 à 3 minutes encore; les légumes ne devraient pas être tout à fait cuits.

Placer les filets de saumon sur les légumes. Arroser du reste de l'huile d'olive et saupoudrer du reste du basilic et du sel. Couvrir d'un rond de papier ciré. Cuire à puissance élevée pendant 5 à 9 minutes, jusqu'à ce que le saumon se défasse en flocons. (La durée de cuisson variera selon l'épaisseur et la température du poisson.) Laisser reposer pendant 2 à 3 minutes avant de servir. Servir chaud. Si on le désire, on peut le garnir d'un quartier de citron et de frondes de fenouil.

Information nutritionnelle par portion :
Calories 477 (40 % de matières grasses)
• glucides 34 g • protéines 38 g • lipides 22 g
• gras saturés 3 g • cholestérol 94 mg
• sodium 804 mg • calcium 106 mg • fibres 4 g

*Il est important que les filets soient d'une épaisseur égale et similaire. Si ce n'est pas le cas, retourner la portion mince sous le reste du filet pour obtenir un filet d'une épaisseur à peu près égale.

Salade de poulet au pesto

La salade de poulet au pesto est délicieuse comme garniture de sandwich ou comme avec des légumes feuilles verts frais, des tranches de tomate et des tranches de concombre en entrée. Utilisez la méthode de pochage décrite ci-dessous chaque fois qu'une recette demande du poulet cuit.

Donne 6 portions

2 **tasses (500 mL) de bouillon de poulet faible en sodium***
1 **échalote, pelée et hachée**
4 **demi-poitrines de poulet d ésossées, sans peau, d'environ 6 oz (170 g) chacune**
½ **tasse (125 mL) de céleri, finement tranché**
⅓ **tasse (80 mL) d'oignon haché**
⅔ **tasse (180 mL) de mayonnaise légère**
¼ **tasse (60 mL) de pesto préparé**

Placer le bouillon de poulet et l'échalote dans un plat ou une cocotte en verre micro-ondable. Couvrir d'un couvercle ou d'un papier ciré et cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ébullition. Ajouter le poulet, couvrir et cuire à puissance moyenne-élevée (PL-7) pendant 4 minutes. Retourner le poulet et cuire, à couvert, à puissance moyenne-élevée (PL-7) pendant 5 minutes de plus. Laisser le poulet refroidir dans le bouillon.

Placer le céleri, l'oignon, la mayonnaise et le pesto dans un bol de taille moyenne et remuer le tout. Lorsque le poulet a refroidi parfaitement, le couper en dés et l'ajouter au mélange de mayonnaise et mélanger délicatement. Couvrir et réfrigérer. Pour servir, garnir des assiettes individuelles de feuilles de laitue ou d'épinard, ajouter des tomates, des concombres ou d'autres légumes de son choix.

*Après avoir poché le poulet, l'égoutter et conserver le liquide pour d'autres usages, comme pour de la soupe.

Information nutritionnelle par portion :
Calories 289 (46 % de matières grasses)
• glucides 4 g • protéines 34 g • lipides 15 g
• gras saturés 3 g • cholestérol 99 mg
• sodium 283 mg • calcium 50 mg • fibres 0 g

Courge gland glacée à l'érable

La courge gland prend environ une heure à cuire dans le four conventionnel. La cuisson aux micro-ondes prend tellement moins de temps qu'elle en fait presque d'un « aliment-minute »!

Donne 2 portions.

1 courge gland d'environ 1¼ à 1½ lb (570 à 680 g), lavée
¼ tasse (60 mL) d'eau
1 c. à thé (5 mL) de beurre non salé
1 c. à soupe (15 mL) de sirop d'érable
½ c. à thé (2,5 mL) de sauce soja faible en sodium
¼ c. à thé (1 mL) de cannelle moulue
poivre frais moulu, au goût

Couper la courge en deux et retirer les graines et les fibres. Placer chaque moitié, face coupée sur le dessous, dans une cocotte ou un autre plat micro-ondable assez grand pour recevoir les deux moitiés en une seule couche. Ajouter l'eau. Couvrir hermétiquement avec un couvercle, une assiette ou de la pellicule plastique micro-ondable. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 8 à 12 minutes, jusqu'à ce que la courge soit facile à piquer avec un couteau pointu. Laisser reposer pendant 3 minutes.

Pendant que la courge cuit, combiner le sirop d'érable, la sauce soja, la cannelle et le poivre frais moulu. Tourner la courge lorsqu'elle est tendre. Verser une demi-cuillère à thé (2,5 mL) de beurre dans chaque moitié de courge. Diviser le mélange de sirop uniformément entre les deux moitiés et badigeonner l'intérieur de chacune. Chauffer à puissance moyenne-élevée (PL-7) pendant 1 minute. Servir chaud.

Information nutritionnelle par portion :
Calories 234 (8 % de matières grasses)
• glucides 56 g • protéines 4 g • lipides 2 g
• gras saturés 1 g • cholestérol 5 mg
• sodium 69 mg • calcium 164 mg • fibres 10 g

Artichauts avec trempette piquante au citron et aux fines herbes

Donne 2 portions.

1 tasse (250 mL) d'eau
1 tranche de citron
1 gousse d'ail, pelée et tranchée
2 c. à soupe (30 mL) d'échalote hachée
½ c. à soupe (7 mL) d'huile d'olive vierge extra
2 artichauts d'environ 8 à 10 oz (226 à 285 g) chacun
½ citron

Placer l'eau, la tranche de citron, l'ail, l'échalote et l'huile d'olive dans une cocotte de 3 pintes (2,8 L) micro-ondable avec couvercle.

Laver les artichauts à l'eau froide. Retirer les feuilles extérieures fibreuses foncées et les jeter. Couper la tige pour que l'artichaut se tienne debout. Couper la pointe des feuilles d'environ 1 pouce (2,5 cm) et tailler les parties pointues des feuilles avec des ciseaux de cuisine. Frotter les parties coupées immédiatement avec du jus de citron pour les empêcher de noircir. Placer sur le côté dans l'eau assaisonnée dans le plat et couvrir d'un papier ciré, puis du couvercle. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 8 minutes. Retourner les artichauts, couvrir et cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 8 minutes. Mettre les artichauts debout dans le liquide et couvrir. Laisser reposer for 5 minutes avant de servir.

Servir avec la trempette piquante au citron et aux fines herbes (recette ci-dessous) ou tout autre trempette qu'on aime.

Information nutritionnelle par portion (un artichaut) :

Calories 121 (6 % de matières grasses) • glucides 26 g • protéines 8 g • lipides 1 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 216 mg • calcium 105 mg • fibres 12 g

Trempette piquante au citron et aux fines herbes

Cette trempette fait aussi une délicieuse sauce pour accompagner le poisson cuit dans votre four à micro-ondes Cuisinart^MD.

Donne environ ½ tasse (125 mL).

½ tasse (125 mL) de yogourt nature faible en gras
2 c. à soupe (30 mL) de persil haché
½ gousse d'ail, pelée et finement hachée
½ c. à soupe (7 mL) d'huile d'olive vierge extra
½ c. à thé (2,5 mL) de zeste de citron finement haché
½ c. à soupe (7 mL) de jus de citron
1 c. à thé (5 mL) d'aneth
¼ c. à thé (1 mL) de sel cascher

Placer tous les ingrédients dans un petit bol et remuer au fouet jusqu'à consistance lisse. Laisser reposer pendant 30 minutes avant de servir pour permettre aux saveurs de bien se mélanger. Servir ou couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Information nutritionnelle par portion (environ ¼ tasse [60 mL]) :

Calories 70 (53 % de matières grasses) • glucides 5 g • protéines 3 g • lipides 4 g • gras saturés 1 g • cholestérol 3 mg • sodium 210 mg • calcium 121 mg • fibres 0 g

Carottes au miel et au gingembre

Un plat savoureux et vite fait!

Donne 4 portions.

1 lb (450 g) de carottes miniatures
3 c. à soupe (45 mL) d'eau
1 c. à soupe (15 mL) de beurre non salé
1 c. à soupe (15 mL) de miel
½ c. à soupe (7 mL) de jus de citron frais
1 c. à thé (5 mL) de gingembre moulu
½ c. à thé (2,5 mL) de moutarde de Dijon
½ c. à thé (2,5 mL) de sel cascher
4 à 6 gouttes de sauce piquante, comme la sauce Tabasco^MD
poivre frais moulu, au goût

Placer les carottes et l'eau dans un plat de 1,5 pinte (1,4 L) micro-ondable. Couvrir et cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendrement croquantes, en remuant après 4 minutes. Laisser reposer, couvert, pendant 2 à 3 minutes.

Pendant ce temps, mettre le beurre, le miel, le jus de citron, le gingembre, le sel et le poivre dans une tasse graduée de 1 tasse (250 mL) micro-ondable. Couvrir d'un papier ciré. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 45 secondes. Égoutter les carottes. Verser la sauce au miel sur les carottes et remuer pour les enrober. Au besoin, prolonger la cuisson d'une minute à puissance élevée (PL-10). Servir chaud.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 67 (33 % de matières grasses) • glucides 12 g • protéines 1 g • lipides 3 g • gras saturés 2 g • cholestérol 8 mg • sodium 313 mg • calcium 29 mg • fibres 2 g

Haricots verts aux champignons et aux amandes grillées

Donne 4 portions.

3 **c. à soupe (45 mL) d'amandes effilées**
½ **c. à soupe (7 mL) de beurre non salé**
½ **c. à soupe (7 mL) d'huile d'olive vierge extra**
4 **oz (113 g) de champignons blancs ou bruns, nettoyés et tranchés**
½ **c. à thé (2,5 mL) d'herbes de Provence ou de thym**
1 **lb (450 g) d'haricots verts, rincés, égouttés et coupés en morceaux de 1 à 1¼ po (2,5 à 3 cm)**
½ **tasse (125 mL) d'eau**
¼ **c. à thé (1 mL) de sel cascher**
poivre frais moulu, au goût

Placer les amandes dans une assiette à tarte en verre ou en céramique micro-ondable de 9 po (23 cm). Griller à puissance élevée (PL-10) pendant 2 minutes, en remuant à intervalle de 30 secondes. Retirer. Transférer dans un petit bol et réserver.

Faire fondre le beurre avec l'huile d'olive dans la même assiette à tarte, à puissance élevée (PL-10) pendant 20 secondes. Ajouter les champignons tranchés et remuer pour enrober de beurre et d'huile. Saupoudrer des herbes de Provence. Cuire, à découvert, pendant 5 minutes, en remuant après 2 et 4 minutes. Réserver.

Placer les haricots verts et l'eau dans une cocotte ou un bol de 1,5 pinte (1,4 L) micro-ondable avec couvercle. Couvrir et cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 8 à 10 minutes, en remuant après 5 minutes de cuisson, jusqu'à ce que les haricots soient prêts, au goût.

Égoutter les haricots. Ajouter les champignons cuits et incorporer. Garnir des amandes grillées et servir chaud.

Information nutritionnelle par portion :
Calories 101 (46 % de matières grasses)
• glucides 12 g • protéines 3 g • lipides 6 g
• gras saturés 1 g • cholestérol 4 mg
• sodium 88 mg • calcium 70 mg • fibres 5 g

Purée de pommes de terre et de chou-fleur à l'ail

Le chou-fleur remplace une partie des pommes de terre dans cette recette, ce qui donne un plat d'accompagnement plus léger. Mieux encore, il n'est pas nécessaire d'égoutter les pommes de terre et le chou-fleur, ce qui facilite davantage la préparation.

Donne environ 5 tasses (1,25 L).

1½ **lb (675 g) de pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupées en dés de 1 po (2,5 cm)**
1 **lb (450 g) de chou-fleur, séparé en bouquets de 1 po (2,5 cm) et coupés en deux**
4 **gousses d'ail, pelées et finement tranchées**
½ **tasse (125 mL) d'eau ou de bouillon aux légumes ou au poulet faible en sodium**
¾ **tasse (175 mL) de lait entier ou de crème 10 %**
¼ **tasse (60 mL) de beurre non salé, coupé en morceaux de ½ po (1,25 cm)**
½ **c. à thé (2,5 mL) de sel cascher**
⅛ **c. à thé (0,5 mL) de poivre blanc, frais moulu**

Placer les pommes de terre, le chou-fleur, l'ail et le bouillon ou l'eau dans une cocotte ou un plat de 3 pintes (2,8 L) micro-ondable ayant au moins 4 po (10 cm) de haut. Couvrir hermétiquement avec un couvercle ou une assiette. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 10 minutes. Remuer. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 8 minutes. Sortir du four et laisser reposer pendant 2 à 3 minutes.

Mettre le lait et le beurre dans un bol ou une tasse graduée de 2 tasses (500 mL). Faire chauffer à puissance élevée pendant

2 minutes, jusqu'à ce que le lait soit chaud et que le beurre soit complètement fondu. Verser sur le mélange de pomme de terre et de chou-fleur. Saler et poivrer. Avec un pilon ou un batteur à main, pilez les légumes à la consistance désirée. Pour une texture plus lisse encore, utiliser un moulin. Servir chaud.

Information nutritionnelle par portion
(½ tasse [125 mL], préparé avec du lait) :
Calories 124 (39 % de matières grasses)
• glucides 17 g • protéines 3 g • lipides 5 g
• gras saturés 3 g • cholestérol 15 mg
• sodium 179 mg • calcium 38 mg • fibres 2 g

Pommes de terre au four farcies au brocoli et au cheddar

Des pommes de terre au four farcies préparées en quelques minutes!

Donne 4 portions comme plat d'accompagnement.

2 **grosses pommes de terre Russet, d'environ 12 oz (340 g) chacune**
1½ **tasse (125 mL) de brocoli frais haché (tiges coupées en morceaux de ½ po [1,25 cm] et bouquets de petite taille)**
2 **c. à soupe (30 mL) d'eau**
2 **c. à thé (10 mL) de beurre non salé**
2 **c. à soupe (30 mL) d'oignon vert haché (avec une partie des tiges vertes)**
3 **c. à soupe (45 mL) de crème sure ou de yogourt nature faible en gras**
3 **c. à soupe (45 mL) de lait écrémé**
¾ **tasse (175 mL) de cheddar vieilli léger, déchiqueté et divisé (environ 3 oz [85 g])**
½ **c. à thé (2,5 mL) de sel cascher**
¼ **c. à thé (1 mL) de poivre blanc ou noir, frais moulu**
2 **tranches de bacon croustillant cuit aux micro-ondes, facultatif**

Frotter les pommes de terre et les essuyer. Piquer avec une fourchette. Cuire au réglage Baked Potato (pomme de terre au four) pour une portion de 24 oz (600 g). Retirer du four et laisser reposer pendant 5 minutes.

Placer le brocoli et l'eau dans un bol micro-ondable peu profond. Couvrir d'une assiette ou d'un couvercle et cuire au réglage Fresh Vegetable (légumes frais) pour une portion. Retirer du four, découvrir et égoutter.

Trancher les pommes de terre en deux sur le sens de la longueur, les évider de leur chair et transférer celle-ci dans un bol moyen en conservant une pelure de ¼ po (6 mm) d'épaisseur. Réserver les pelures. Ajouter le beurre et les oignons verts hachés aux pommes de terre. Mélanger. Ajouter la crème sure ou le yogourt et le lait. Mélanger. Réserver 16 bouquets de brocoli. Incorporer le reste du brocoli cuit, ½ tasse (125 mL) de fromage, le sel et le poivre au mélange de pommes de terre. Garnir les pelures de ce mélange. Disposer 4 bouquets de manière décorative sur chaque pomme de terre.

Placer les pommes de terre en cercle sur une assiette micro-ondable. Couvrir d'un essuie-tout micro-ondable ou de papier ciré. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 4 minutes. Saupoudrer le reste du fromage. Les pommes de terre peuvent être servies à ce point-ci ou remises à cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 1½ minute pour faire fondre le fromage. Si on le désire, garnir les pommes de terre de miettes de bacon. Servir chaud.

Information nutritionnelle par portion
(préparée sans bacon facultatif) :
Calories 289 (23 % de matières grasses)
• glucides 45 g • protéines 13 g • lipides 8 g
• gras saturés 2 g • cholestérol 22 mg
• sodium 142 mg • calcium 223 mg • fibres 6 g

Servir avec une salsa.

Salade de pomme de terre

Cuire les pommes de terre au four à micro-ondes pendant l'été garde la cuisine fraîche et… éviter de salir des marmites!

Donne 6 tasses (1,5 L).

2½	**lb (1,2 kg) de pommes de terre Russet, bien frottées et essuyées**
¾	**tasse (175 mL) de mayonnaise faible en gras**
½	**tasse (125 mL) de crème sure faible en gras**
1	**c. à soupe (15 mL) de moutarde de Dijon**
½	**c. à soupe (7 mL) d'aneth ou d'estragon déshydraté (doubler la quantité s'ils sont frais)**
1	**c. à thé (5 mL) de sel cascher**
½	**c. à thé (2,5 mL) de poivre noir frais moulu**
2	**c. à soupe (30 mL) de vinaigre de riz ou de vinaigre balsamique blanc**
1	**tasse (250 mL) de céleri, finement tranché**
½	**tasse (125 mL) d'oignon (blanc, rouge ou vert) haché**

Piquer chaque pomme de terre à plusieurs reprises avec une fourchette ou la pointe d'un couteau à légumes. Placer deux essuie-tout micro-ondables sur le plateau tournant et disposer les pommes de terre en un cercle près du bord du plateau. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 12 minutes. Laisser reposer 3 minutes. Vérifier le degré de cuisson et prolonger la cuisson de 2 ou 3 minutes au besoin. Laisser les pommes de terre refroidir pendant 5 à 10 minutes.

Pendant que les pommes de terre cuisent, combiner la mayonnaise, la crème sure, l'aneth ou l'estragon, le sel et le poivre dans un petit bol. Mélanger avec un fouet.

Peler les pommes de terre chaude et jeter les pelures. Couper les pommes de terre en petits morceaux, les mettre dans un grand bol et les arroser de vinaigre pendant qu'elles sont encore chaudes. Ajouter le céleri et l'oignon; remuer délicatement. Ajouter le mélange de mayonnaise. Remuer délicatement pour enrober les pommes de terre. Servir immédiatement ou recouvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Information nutritionnelle par portion (½ tasse (125 mL]) :
Calories 163 (30 % de matières grasses) • glucides 26 g • protéines 3 g • lipides 5 g • gras saturés 1 g • cholestérol 10 mg • sodium 257 mg • calcium 33 mg • fibres 2 g

Remarque : Si on le désire, on peut ajouter 2 œufs à la coque grossièrement hachés et ¼ à ½ tasse (60 à 125 mL) de cornichons hachés (sucrés ou à l'aneth au goût).

Sauce hollandaise vite faite

Les sauces faites avec une émulsion de jaunes d'œuf peuvent être intimidantes. Celle-ci est facile à préparer avec votre four à micro-ondes. Servez-la avec du poisson ou des légumes ou pour faire des œufs à la bénédictine.

Donne environ 1 tasse (250 mL).

½	**tasse (125 mL) de beurre non salé, coupé en tranches de ½ po (1,25 cm)**
3	**gros jaunes d'œuf**
2	**c. à soupe (30 mL) de jus de citron frais**
1	**c. à soupe (15 mL) d'eau**
½	**c. à thé (2,5 mL) de sel cascher**
¼	**c. à thé (1 mL) de moutarde sèch**

Mettre le beurre dans une tasse graduée de 1 tasse (250 mL). Couvrir d'un papier ciré et faire fondre à puissance élevée (PL-10) pendant environ 1 minute. Laisser refroidir légèrement, pendant 4 à 5 minutes.

Placer les jaunes d'œuf, le jus de citron, l'eau, le sel et la moutarde sèche dans une tasse graduée ou un bol avec poignée de 4 tasses (1 L) micro-ondable. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit émulsifié et

lisse. Incorporer le beurre fondu refroidi. Fouetter jusqu'à émulsion complète.

Cuire la sauce, à découvert, à puissance moyenne-élevée (PL-7) pendant 2 minutes, en la fouettant vigoureusement à intervalles de 20 secondes. Le mélange commencera à épaissir sur les bords et ressemblera à une crème-dessert. Cuire jusqu'à ce que le mélange soit assez épais pour enrober une cuillère en métal. Servir chaud avec des fruits de mer, des légumes ou des œufs.

Si on ne la sert pas immédiatement, recouvrir la sauce d'un rond de papier ciré déposé directement dessus pour empêcher qu'une peau se forme. Au moment de la réchauffer, retirer le papier ciré. Faire chauffer à la puissance moyenne-faible (PL-3) pendant 2 minutes, en remuant avec un fouet après 1 minute de cuisson et de nouveau à la fin de la cuisson.

Information nutritionnelle par portion (2 c. à soupe [30 mL]) :

Calories 125 (95 % de matières grasses) • glucides 0 g • protéines 1 g • lipides 13 g • gras saturés 8 g • cholestérol 111 mg • sodium 88 mg • calcium 12 mg • fibres 0 g

Sauce au cheddar

DCette sauce est délicieuse sur du brocoli et du chou-fleur cuits au four à micro-ondes.

Donne 1 tasse (250 mL).

1 **tasse (250 mL) de lait faible en gras**
2 **c. à soupe (30 mL) de beurre non salé**
2 **c. à soupe (30 mL) de farine tout usage non blanchie**
¼ **c. à thé (1 mL) de sel cascher**
¼ **c. à thé (1 mL) de moutarde sèche**
⅛-¼ **c. à thé (0,5 à 1 mL) de sauce TabascoMD ou autre sauce piquante au goût**
¾ **tasse (175 mL) de cheddar* vieilli déchiqueté (environ 3 oz [85 g])**

Dans une tasse graduée en verre ou une autre tasse micro-ondable de 1 tasse (250 mL), chauffer le lait à puissance élevée (PL-10) pendant 1½ minute; réserver.

Mettre le beurre dans une tasse graduée ou un bol avec poignée de 4 tasses (1 L) micro-ondable. Couvrir d'un papier ciré et chauffer à puissance élevée (PL-10) pendant 40 secondes, jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Ajouter la farine et remuer avec un fouet jusqu'à consistance lisse. Cuire à puissance élevée pendant 2 minutes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux, en remuant avec un fouet après 45 secondes, puis de nouveau après 1½ minute de cuisson. Ajouter le lait chaud, le sel, la moutarde et la sauce piquante; fouetter jusqu'à consistance lisse. Cuire, à découvert, à la puissance moyenne (PL-5), pendant 3 minutes, en remuant après 1 minute, puis à intervalles de 45 secondes jusqu'à ce que la sauce bouille et épaississe. À ce point-ci, on aura une sauce blanche de consistance moyenne.

Ajouter le fromage et remuer jusqu'à consistance lisse. Cuire, à découvert, à puissance moyenne-élevée (PL-7) pendant 3 minutes, en fouettant après 1 minute, 2 minutes, et de nouveau à la fin. Servir chaud.

Si on ne la sert pas immédiatement, couvrir la sauce d'un rond de papier ciré déposé directement dessus pour empêcher qu'une peau se forme. Au moment de réchauffer la sauce après un repos de 10 à 15 minutes, faire chauffer à puissance moyenne (PL-5) pendant 1½ minute, en remuant après 45 secondes.

*On peut remplacer le cheddar par du parmesan Reggiani ou de l'asiago..

Information nutritionnelle par portion (2 c. à soupe [30 mL]) :

Calories 90 (69 % de matières grasses) • glucides 3 g • protéines 4 g • lipides 7 g • gras saturés 4 g • cholestérol 21 mg • sodium 126 mg • calcium 114 mg • fibres 0 g

Confiture fraise et grenade

Il est vraiment simple de faire de la confiture aux micro-ondes. Et vous obtiendrez ici, une délicieuse confiture rouge rubis.

Donne environ 3½ tasse (875 mL).

2 lb (900 g) de fraises, équeutées et coupées en quatre
1¾ tasse (375 mL) de sucre granulé
¼ tasse (60 mL) de jus de grenade
1¾ oz (50 g) de pectine de fruit en poudre pour recette à faible teneur en sucre

Placer les ingrédients dans une cocotte ou un bol rond de 3 pintes (2,8 L) d'environ 4 pouces (10,16 cm) de haut. Couvrir d'un papier ciré coupé à un diamètre légèrement plus grand que le bol.

Cuire à puissance élevée pendant 5 minutes. Remuer à l'aide d'une spatule résistant à la chaleur ou d'une cuillère en bois, en prenant soin de gratter le fond du bol. Cuire à découvert à puissance élevée pendant 5 minutes. Bien remuer. Cuire, à découvert, à puissance élevée pendant 2 minutes. Bien remuer. Cuire à puissance élevée pendant 2 minutes de plus : la confiture bouillera. Retirer la confiture bouillante du four et écumer le dessus. Remuer et laisser refroidir pendant au moins 20 minutes : la confiture épaissira en refroidissant. Transférer dans des récipients munis de couvercles non-métalliques. Se conserve pendant environ dix jours au réfrigérateur.

Information nutritionnelle par portion (2 c. à soupe [30 mL]) :

Calories 65 (0 % de matières grasses) • glucides 17 g • protéines 0 g • lipides 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 4 mg • calcium 5 mg • fibres 1 g

Sauce aux pommes

Donne environ 5 tasses (1,25 L).

8 pommes d'environ 8 oz (225 g) chacune (ne pas utiliser de pommes Red Delicious)
⅓ tasse (80 mL) d'eau, de cidre de pomme, de jus de pomme ou de canneberge
1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron frais (si on utilise de l'eau à l'étape précédente)

Peler, évider et couper les pommes en huit morceaux. Placer dans une cocotte ou un bol micro-ondable de 3 pintes (2,8 L). Ajouter le liquide et remuer. Couvrir d'un couvercle ou d'une assiette. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 15 à 18 minutes, en remuant après 10 minutes de cuisson, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et qu'elles s'écrasent à la fourchette. Piler les pommes à l'aide d'un pilon ou d'un batteur à main jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Servir chaud ou laisser refroidir, couvrir et réfrigérer. Se conserve environ une semaine au réfrigérateur.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 102 (6 % de matières grasses) • glucides 26 g • protéines 1 g • lipides 1 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 2 mg • calcium 9 mg • fibres 5 g

Crème au citron

La crème au citron est savoureuse avec les scones, le pain d'épice ou le gâteau quatre quarts. Elle fait également une délicieuse garniture de tartelettes ou de meringues.

Donne environ 3 tasses (750 mL).

1 tasse (250 mL) de beurre non salé, coupé en 16 morceaux
2 tasses (500 mL) de sucre granulé
Zeste de 4 citrons
⅔ tasse (180 mL) de jus de citron frais
4 gros œufs

Mettre le beurre dans une tasse graduée ou un bol de 4 tasses (1 L) micro-ondable. Couvrir d'un papier ciré et faire fondre à puissance élevée (PL-10) pendant 30 à 60 secondes. Incorporer le sucre, le zeste de citron et le jus de citron. Couvrir d'un papier ciré et cuire pendant 4 à 4½

minutes, en remuant après 2, 3 et 4 minutes de cuisson, jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.

Dans une tasse graduée ou un bol avec poignée de 2 pintes (1,8 L) micro-ondable, battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter graduellement le beurre chaud, en fouettant constamment. Couvrir d'un papier serré et cuire à puissance moyenne-élevée (PL-7) pendant 7 à 8 minutes, en remuant à intervalles de 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait une consistance lisse et onctueuse rappelant celle de la mayonnaise. Ne pas porter à ébullition, car le mélange caillera. Lorsque le mélange a épaissi, le remuer à nouveau à l'aide d'un fouet jusqu'à consistance lisse. Transférer dans des pots stérilisés et laisser refroidir à la température de la pièce. Couvrir et réfrigérer.

Information nutritionnelle par portion (2 c. à soupe [30 mL]) :

Calories 146 (51 % de matières grasses) • glucides 17 g • protéines 1 g • lipides 9 g • gras saturés 5 g • cholestérol 56 mg • sodium 12 mg • calcium 8 mg • fibres 0g

Mousse au chocolat

Le four à micro-ondes n'a pas son pareil pour faire fondre le chocolat.

Donne 4 tasses (1 L).

- **1 tasse (250 mL) de lait écrémé**
- **2½ tasse (125 mL) de guimauves miniatures**
- **8 oz (225 g) de chocolat mi-sucré haché ou en grains**
- **1 oz (28 g) de chocolat non sucré, en morceaux de ½ po (1,25 cm)**
- **1 c. à thé (5 mL) de poudre pour expresso instantané**
- **1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille pure**
- **1 tasse (250 mL) de crème épaisse, froide**

Combiner le lait, les guimauves et les deux chocolats dans un bol de 2 pintes (1,8 L) micro-ondable. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 2 minutes. Bien remuer à l'aide d'un fouet. Remettre à cuire à puissance élevée par intervalles de 30 secondes, en remuant entre chaque intervalle, jusqu'à ce que le chocolat et les guimauves aient fondu et que le mélange soit parfaitement homogène. Ajouter la poudre d'expresso et la vanille, en mélangeant avec un fouet. Laisser le mélange refroidir à la température de la pièce, en remuant de temps à autre, avant de poursuivre.

Lorsque le mélange a atteint la température de la pièce, fouetter la crème jusqu'à la formation de pics fermes. Incorporer environ un quart de la crème fouettée dans le mélange du chocolat pour l'éclaircir. Puis, plier délicatement le reste de la crème fouettée avec une spatule dans le mélange. Transférer dans des ramequins de 5 oz (145 mL) ou des verres sur pied. Couvrir et réfrigérer pendant au moins six heures. Sortir au moins 15 minutes avant de servir pour que la mousse ait une saveur optimale.

Suggestions de service :
- Garnir de crème fouettée fraîche ou de copeaux de chocolat.
- Verser dans une croûte à tarte aux miettes de biscuit de 9 po (23 cm) préparée, réfrigérer et servir.

Information nutritionnelle par portion (½ tasse [125 mL]) :

Calories 331 (58 % de matières grasses) • glucides 33 g • protéines 2 g • lipides 22 g • gras saturés 12 g • cholestérol 43 mg • sodium 200 mg • calcium 62 mg • fibres 5g

Poires pochées aux canneberges

Donne 4 portions.

- **1 tasse (250 mL) de jus de canneberge ou de jus de canneberge et framboise**
- **¼ tasse (60 mL) de canneberges déshydratées**
- **4 lanières de zeste de citron de 2 x 2½ po (5 x 6 cm), sans la partie blanche amère**
- **2 poires d'environ 8 oz (225 g) chacune, mûres mais fermes**
- **1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron frais**

Combiner le jus, les canneberges et le zeste dans une cocotte micro-ondable de 9 po (23 cm) de diamètre et de 3 po (7,6 cm) de haut. Couvrir d'un papier ciré ou d'un couvercle et cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 3 minutes.

Peler les poires, les couper en deux et les évider. Badigeonner de jus de citron. Disposer les poires, partie étroite vers le centre, dans le liquide chaud, face coupée sur le dessous. Les arroser du liquide chaud. Couvrir d'un papier ciré ou d'un couvercle et faire cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 3 minutes. Retourner les poires, face coupée vers le dessus, couvrir et cuire à puissance élevée pendant 1½ minute. Laisser refroidir dans le liquide en tournant les poires et en les arrosant de temps à autre. Retirer et jeter le zeste de citron. Lorsqu'elles ont refroidi, retirer les poires du liquide. Si on le désire, on peut réduire le liquide en sirop en le faisant cuire, à découvert, à puissance élevée pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit réduit à environ 2 c. à soupe (30 mL).

Les poires peuvent être servies à la température de la pièce ou froides. Les disposer sur des assiettes à dessert et ajouter les canneberges dans la partie creuse. Garnir de sirop (si on l'a fait) et de crème fouettée fraîche ou de yogourt à la vanille.

Information nutritionnelle par portion :
Calories 129 (3 % de matières grasses)
• glucides 33 g • protéines 0 g • lipides 1 g
• gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg
• sodium 1 mg • calcium 17 mg • fibres 3g

Pouding crémeux au riz et aux raisins

Un pouding au riz à l'ancienne prêt en seulement quelques minutes et non plus des heures.

Donne 4 tasses (1 L).

3 tasses (750 mL) de riz à grain court cuit *
⅔ tasse (180 mL) de raisins de Corinthe ou de raisins dorés
⅓ tasse (80 mL) de sucre granulé
1 c. à soupe (15 mL) d'amidon de maïs
½ c. à thé (2,5 mL) de cannelle moulue
⅛ c. à thé (0,5 mL) de sel
2¾ tasse (175 mL) de lait écrémé**
3 gros œufs, battus
1 c. à soupe (15 mL) d'extrait de vanille pure

Placer le riz et les raisins dans une cocotte ou un bol de 1½ à 2 pintes (1,4 à 1,8 L). Remuer et réserver.

Combiner le sucre, l'amidon de maïs, la cannelle et le sel dans une tasse graduée ou un bol avec poignée de 8 tasses (2 L) micro-ondable; remuer. Combiner le lait et les œufs. Ajouter graduellement le mélange liquide au mélange sec tout en remuant avec un fouet jusqu'à consistance lisse. Cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 7 à 8 minutes, en remuant une fois toutes les minutes, jusqu'à ce que le mélange bouillonne et qu'il ait épaissi (il aura l'apparence d'une sauce anglaise). Incorporer la vanille. Ajouter au mélange de riz et bien remuer.

Couvrir la cocotte de papier ciré et cuire à puissance élevée (PL-10) pendant 3 minutes, puis à puissance moyenne-élevée (PL-7) pendant 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit épais et onctueux. Laisser reposer 5 minutes avant de servir, ou couvrir d'un papier ciré placé directement sur le dessus pour empêcher qu'une peau se forme, laisser refroidir, couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

*Le riz à grain long donnera un pouding plus crémeux.

**Le lait entier donnera un pouding plus riche et plus crémeux.

Information nutritionnelle par portion
(½ tasse (125 mL]) :
Calories 224 (16 % de matières grasses)
• glucides 40 g • protéines 7 g • lipides 4 g
• gras saturés 2 g • cholestérol 86 mg
• sodium 104 mg • calcium 127 mg • fibres 2 g

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

Nous garantissons que le présent produit Cuisinart sera exempt de vice de matière ou de fabrication, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date d'achat originale.

La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

La garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires commerciaux. Si l'appareil Cuisinart devait s'avérer défectueux pendant la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin. Aux fins de la garantie, afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale, veuillez enregistrer votre produit en ligne à www.cuisinart.ca et conservez votre reçu de caisse original pendant toute la durée de la période de la garantie limitée. La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou abusif, ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux taches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou conséquents.

Ce produit Cuisinart a été fabriqué selon les caractéristiques les plus rigoureuses et il a été conçu pour être branché seulement à une prise de 120 V et être utilisé avec des accessoires ou des pièces de rechange autorisés. La garantie exclut expressément toute défectuosité ou tout dommage résultant de l'utilisation avec des convertisseurs, des accessoires ou des pièces de rechange ou encore de travaux de réparation non autorisés par Cuisinart.

En cas de défectuosité de l'appareil au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin où vous l'avez acheté, mais communiquez avec notre Centre de service à la clientèle aux coordonnées suivantes.

Numéro sans frais :

1-800-472-7606

Adresse :

Cuisinart Canada

100 Conair Parkway

Woodbridge, Ont. L4H 0L2

Adresse électronique :

consumer_Canada@conair.com

Modèle:
CMW-100C

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 $ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit*/copie de la preuve d'achat original
- Toute autre information pertinente au retour du produit

* Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 ou 5 chiffres. Par exemple, 90630 désigne l'année, le mois et le jour (2009, juin/30).

Remarque : *Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne nous parviennent pas.*

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au **1-800-472-7606.**

Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au **www.cuisinart.ca**




Cafetières


Robots culinaires


Grille-pain


Gaufrier


Utensiles de cuisson

Cuisinart offre un vaste choix de produits haut de gamme pour vous faciliter la tâche dans la cuisine. Essayez nos autres appareils de comptoir ainsi que nos ustensiles de cuisine et… Savourez le bonne vie !

www.cuisinart.ca

100 Conair Parkway,
Woodbridge, ON L4H 0L2

Imprimé en Chine

Courriel centre au consommateur :
Consumer_Canada@Conair.com

1-800-472-7606

12CC134025

IB-6798-CAN-B